

ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ

**САМООЧИЩЕНИЕ И ОВЛА-
ДЕНИЕ ВНУТРЕННИМИ
СИЛАМИ**

Основные и продвинутое медитации «Сплавление
пяти первоэлементов», уровни I, II и III

Мантак и Маниван Цзя

Москва 1997

Предисловие

Даосская йога относится к числу тех практических систем, которые предполагают предельное развитие человека. При этом целью является достижение высшей духовности и активного бессмертия. На пути к этой высочайшей вершине даосы работают со всем, что есть в человеке. Не остается ни одного «уголка», который не подвергался бы трансформации. Больше того, при этом любые качества, даже самые негативные, используются для положительной эволюции. Пороки не приходится подавлять, их используют для прогресса – они становятся желанным сырьем для производства добродетелей! Существует даже такая поговорка: «Чем больше дров-страстей, тем сильнее огонь трансформации». На этом пути добродетели не приходится «выдумывать» – они растут по мере практики, становясь естественными состояниями сознания и души.

Древние даосы обнаружили, что негативные эмоции «живут» во внутренних органах физического тела и истощают их. Внутренняя энергия, загрязненная такими эмоциями, не позволяет человеку прямо черпать энергию Вселенной и ощущать себя ее гармоничной частью. Вместо этого наступает состояние разделенности, неудовлетворенности и страдания. Так человек теряет свою изначальную целостность.

Упражнения «Самоочищения и овладения внутренними силами» очищают, трансформируют и собирают человека – из разрозненных частей, существовавших прежде отдельно и вступавших в конфликты друг с другом, образуется единое целое. В итоге человек реально преобразуется: «сердце становится

чистым, а душа возвышенной, побуждая энергию переливаться через край, а тело – сделаться крепким».

В начале практики трансформируют энергию негативных эмоций в положительную энергию, а также развивают и укрепляют энергию добродетелей. Это прекращает потерю энергии и дает возможность полностью управлять своим состоянием. Открытие и прочищение энергетических каналов укрепляет и защищает внутренние органы и все тело. Важным этапом является создание энергетического тела, а также его укрепление и насыщение энергией Земли и Космоса. Это позволяет переносить сознание в энергетическое тело и выводить его таким образом за пределы физического тела, что является реальным шагом к обретению бессмертия. При этом восстанавливается связь со Вселенской Силой, питающей собой все тело человека. Следующим шагом является создание и укрепление тела духа – бессмертного тела, в котором сознание может пребывать вечно.

УЧИТЕЛЬ МАНТАК ЦЗЯ И МАНИВАН ЦЗЯ

УЧИТЕЛЬ МАНТАК ЦЗЯ

Учитель Мантак Цзя является создателем так называемой «Системы целительного Дао» и основателем и директором «Центра целительного Дао» в Нью-Йорке. С самого детства он изучал даосский образ жизни и осваивал другие учения. В результате тщательного изучения даосизма и дополнения его знаниями из различных других систем им была разработана «Система целительного Дао», которая сейчас преподается во многих городах Соединенных Штатов, Канады, Европы, Австралии и Таиланда.

Учитель Цзя родился в 1944 году у китайских родителей. Когда ему было шесть лет, он научился от буддийских монахов медитации «сидения и успокоения ума». Когда он учился в средней школе, он впервые познакомился с восточными боевыми искусствами, а затем обучался *тайцзи-цюань* у Учителя Лю, который вскоре познакомил его с *айкидо*, йогой и в еще большей степени с *тайцзи*.

Позже, когда Мантак Цзя был студентом в Гонконге, преуспевая в легкой атлетике, его старший товарищ Чен Сюэ-сюэ представил его первому в его жизни «эзотерическому» учителю, а именно широко известному даосскому Учителю И Ену, и он начал свое изучение даосского образа жизни. Он научился передавать через свои руки энергию жизненной силы, научился осуществлять циркулирование энергии по «Микрокосмической орбите» и открывать «Шесть специальных каналов», изучил «Сплавление пяти элементов», «Внутреннюю алхимию», «Просветление

кань и *ли*», «Встречу Неба и Земли» и «Воссоединение человека с Небом». Именно Учитель И Ен «уполномочил» Мантака Цзя учить и целить.

После двадцати лет Мантак Цзя учился в Сингапуре у Учителя Меуджи, который научил его *кундалини-йоге* и даосской йоге, а также методам «Буддийской ладони». Скоро он уже умел избавляться от блокировок потоков энергии жизненной силы в своем собственном теле, а также в телах пациентов его учителя. Потом он изучал *ци-нэйцзан* (массаж внутренних органов энергией *ци*) у доктора Муи Йимваттана в Таиланде.

Позднее он обучался у Учителя Пан Ю, который создал синтез учений даосизма, буддизма и *чань-буддизма*, и у Учителя Чэн Яо-Луна, который также создал новую систему, комбинируя *тай-боксинг* и *гунфу*. От Учителя Пан Ю он узнал об обмене энергиями *инь* и *ян* между мужчиной и женщиной, а также технику «Стальное тело», предотвращающую разрушение тела. От Учителя Чэн Яо-Луна он узнал секретный шаолиньский «Метод внутренней энергии», а также еще более секретные «Методы железной рубашки», называемые «Очищением костного мозга» и «Обновлением сухожилий».

Потом, чтобы лучше понять механизмы, стоящие за работой целительной энергии, Учитель Цзя в течение двух лет изучал западные медицинские науки и анатомию. Наряду с этим он работал также в компании Гестетнера, производителя конторского оборудования, и хорошо освоил технологию печатных и копировальных машин.

Используя в качестве основы свое знание полной системы даосизма и дополнив ее тем, что он узнал из

других учений, Мантак Цзя разработал «Систему целительного Дао» и на ее основе начал обучать других людей. Потом в помощь себе он подготовил других преподавателей и основал «Центр естественного целительства» в Таиланде. Через пять лет он решил переехать в Нью-Йорк, чтобы продемонстрировать свою систему на Западе, и в 1979 году открыл там «Центр целительного Дао».

С тех пор подобные центры были основаны во многих других местах, включая Бостон, Филадельфию, Денвер, Сиэтл, Сан-Франциско, Лос-Анджелес, Сан-Диего, Тусон и Торонто. Были сформированы группы в Европе – в Англии, Германии, Нидерландах, Австрии и Швейцарии, – а также в Австралии и Таиланде.

Учитель Цзя ведет спокойную жизнь со своей женой Маниван и со своим сыном Максом. (В 1990 году Макс в возрасте 11 лет стал самым молодым «сертифицированным» инструктором «Системы целительного Дао».) Учитель Цзя является мягким, дружелюбным человеком, всегда готовым прийти вам на помощь. Самого себя он считает в первую очередь учителем. Он излагает Систему целительного Дао в простой и ориентированной на практику манере, всегда применяя в учебном процессе все свои знания и опыт. При написании своих книг он использует компьютер и программы для обработки текстов; он в равной степени знаком с самыми современными компьютерными технологиями и с различными эзотерическими философиями.

Учитель Цзя предполагает, что для того, чтобы полностью изложить «Систему целительного Дао», потребуется около двадцати книг. В июне 1990 года

на международном конгрессе по китайской медицине и цигуну в Сан-Франциско Учитель Цзя был признан лучшим Учителем *цигуна* года. Он является первым, кто удостоен этого почетного ежегодного звания.

МАНИВАН ЦЗЯ

Маниван Цзя родилась и провела свои детские годы в Гонконге. Потом она с родителями переехала Таиланд, где окончила школу и училась в университете, получив там степень бакалавра в области медицины. С самого детства госпожа Цзя интересовалась вопросами питания и с помощью своей матери изучала китайские методы приготовления здоровой пищи. После замужества она изучила Систему целительного Дао и в настоящее время помогает мужу проводить занятия, является соавтором большинства его книг, а также помогает ему управлять Центром целительного Дао.

Введение в СПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Теория

А. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ

1. ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ

На протяжении более чем пяти тысяч лет даосы исследовали и развивали разнообразные методы, которые помогли бы достичь столь желанных для каждого человека долголетия и счастья. Некоторые из этих методов получили название *Внешней алхимии*; сюда относятся «Пилюля бессмертия», магические снадобья, использование кристаллов, их эссенций, цветочных эссенций, драгоценных камней и так далее. Мудрейшие из них понимали, что действенность внешних методов ограничена, так как они зависят от наличия материалов, найти которые не всегда легко.

В процессе длительных поисков неограниченного источника энергии даосы обратились внутрь себя, к тайнам, связанным с их жизненными силами. В ходе этих поисков они открыли внутри человека целую вселенную, идентичную внешней Вселенной. Они знали, что внешняя Вселенная хранит в себе огромнейшие запасы сил и что эти силы могли бы оказать влияние на внутреннюю вселенную человека, на его *микрокосм*, если бы между ними каким-то образом можно было установить связь.

Даосы пришли к выводу, что для того, чтобы подсоединиться к внешней вселенной, человеку нужно в первую очередь научиться управлять своей собствен-

ной, внутренней, вселенной. Эту внутреннюю вселенную они ощущали как течение потока энергии, или *ци*, в их теле. Ими же было обнаружено, что *Микрокосмическая орбита*, проходящая вверх по позвоночнику, а потом опускающаяся по передней стороне туловища, является тем путем, по которому течет очищенный экстракт этой энергии. Микрокосмическая орбита соединяет три тела человека – тело физическое, тело души и тело духа – и, в конечном итоге, сплавляет их в единое бессмертное тело. Именно с этого понимания началось изучение *внутренней алхимии*.

2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ ВСЕЛЕННЫМИ

Обратив свое внимание на изучение природы и связей между силами внешней вселенной и силами человеческого тела, даосы сделали еще одно открытие. Каждую жизнь, зародившуюся в человеческой форме, развивает, структурирует, а также оказывает на нее другие влияния определенная группа звезд. Эта группа звезд, в которую входят также планеты и космические частицы, находящиеся внутри этой группы, контролирует жизненную силу, счастье и несчастье, рождение и смерть индивидуума.

Каждый день жизни человека наполнен постоянной потребностью в энергии звезд, планет и космических частиц. Чтобы подробно исследовать виды энергии звезд, древние даосы довели до очень высокого уровня такую науку как астрология.

Даосы обнаружили, что, кроме энергии звезд, людям требуется еще один источник природной энергии

– им нужна энергия «Силы земли». Именно вбирая природные силы, человек питает свою нервную систему, внутренние органы, железы, органы чувств, душу и дух. Чтобы облегчить понимание сил природы, даосские мудрецы разделили их на три группы.

3. ВСЕЛЕНСКАЯ СИЛА, СИЛА КОСМИЧЕСКИХ ЧАСТИЦ И СИЛА ЗЕМЛИ

а. Первая сила называется *Вселенской* или *Изначальной силой*, она также известна как *Небесная энергия*. Она проявляется как энергия всех звезд, планет и галактик. Эта огромная все пронизывающая сила питает сознание, душу и дух каждого человека и все проявленное во Вселенной.

«Вселенская сила» притягивается к нашей планете благодаря уникальной взаимосвязи между Землей и Луной. Комбинация сил Земли и Луны создает очень мощное магнетическое поле, которое притягивает и направляет на Землю энергии всех звезд нашей галактики.

б. *Сила Космических Частиц*, или *Энергия Человеческого Плана*, является второй силой природы. Космические частицы – это часть «Изначальной силы», которая заполняет космос. Они возникли в результате взрывов звезд, которые пришли к концу своего жизненного цикла; они дрейфуют в космосе в виде очень мелких частичек вещества. Так как мощное поле, созданное Землей и Луной, притягивает много таких частиц, они часто в виде пыли опускаются в земную атмосферу и в конечном итоге становятся почвой.

Согласно даосской традиции, плоть человека

формируется из упавшей на Землю космической пыли вселенной. Эти частицы, или пыль, питают энергии внутренних органов, желез и органов чувств всех людей. Люди – это высшее проявление «Силы космических частиц», они собирают эту энергию в свое тело посредством медитаций и, в конечном счете, возвращают ее к ее первоисточнику.

в. Как третья сила природы, *Сила Земли* включает энергию растений, животных, воды и всех природных минералов планеты Земля. Даосские мудрецы наблюдали, как растения и деревья в своем росте тянутся все выше и выше, чтобы поглощать энергию, необходимую им для переработки пищи. Вытягиваясь к солнцу, звездам и космическим частицам, летающим над ними, растения используют для своего питания и роста «Вселенскую силу». Животные, в свою очередь, потребляют растительность и таким образом потребляют и космическую энергию.

Эти три силы представляют собой энергии Неба, Людей и Земли, гармоничное взаимодействие которых обеспечивает жизнь всему, что существует во Вселенной. Древние даосские мудрецы называли правителей этих сил *Тремя чистыми силами*, так как именно их энергии первыми появились из *У-ци*, из «Великой пустоты» (рис. 1).

Традиционно «Три чистых силы» представлялись как *Три императора*, которые обитают в трех дворцах, или центрах тела, называемых *верхним, средним и нижним даньтянями*. Они управляют развитием трех тел человека – тела физического, тела души (или энергии) и тела духа, посредством развития трех сил, проявленных в человеческом теле как *цзин, ци* и *шэнь* соответственно.

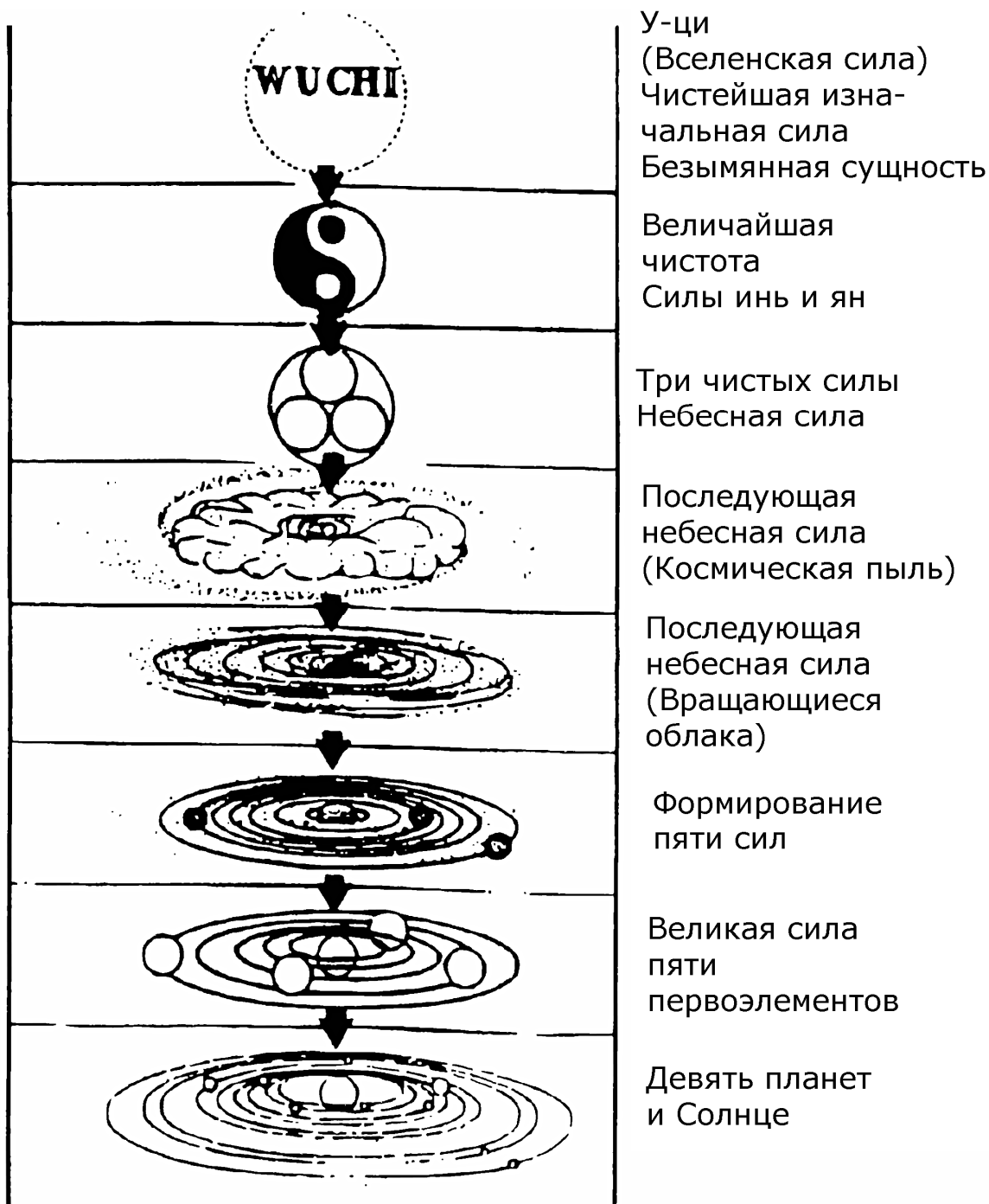


Рис. 1. Формирование и постоянная эволюция вселенной

4. ЛЮДИ ЗАВИСЯТ ОТ РАСТЕНИЙ, ЖИВОТНЫХ И МИНЕРАЛОВ КАК ИСТОЧНИКОВ ВСЕЛЕНСКОЙ СИЛЫ

Первоначально люди были созданы таким образом, что клетки их тела были способны поглощать и

использовать девяносто процентов космических сил и света, воздействию которых они подвергались. Однако, когда мы начали небрежно растрачивать сексуальную энергию, наши клетки стали деградировать, и теперь они могут поглощать и использовать лишь пять-десять процентов космической энергии. Растения же и деревья в целом сохранили свою способность усваивать до восьмидесяти процентов космических сил и света, а вода и находящиеся в почве питательные вещества составляют оставшиеся двадцать процентов их питания.

Не имея ни малейшего представления об этих силах и не занимаясь никакими практиками, люди все же продолжают автоматически получать ничтожное количество энергии жизненной силы естественным образом. Это особенно касается «Силы Земли», которая предоставляет энергии *инь* и *ян* (отрицательно и положительно заряженную «Вселенскую энергию») всем внутренним органам, железам и органам чувств, а также обеспечивает питание и функционирование половых органов и сексуальной энергии человека.

Так как клетки нашего тела не дают нам больше возможности черпать жизненную силу в полном объеме из «Вселенской силы», «Силы космических частей» и «Силы Земли», нам приходится в огромной мере зависеть от растительности, животных и минералов, содержащих в себе «Силу Земли». Благодаря тому, что растения, животные и минералы усваивают «Вселенскую силу», поглощая ее непосредственно, люди могут посредством их потребления пополнять необходимый запас энергии жизненной силы. Человек питается растениями, плотью животных и минералами и таким образом опосредованно поглощает

все три главные силы. Этот процесс зависит от движения Земли по ее 365-дневной орбите вокруг Солнца, и времена года в значительной мере влияют на полезность употребляемой пищи и поглощаемой энергии.

Посредством занятий практиками «Сплавление пяти первоэлементов» люди могут обнаружить изначальный источник всей силы. Они могут улучшить свою способность поглощать и преобразовывать эту силу непосредственно и легко и тем самым перестать зависеть от растений и животных, перерабатывающих эту силу.

5. СИЛЫ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ ВСЕЛЕННОЙ, ЗЕМЛИ И ЧЕЛОВЕКА

Даосские мудрецы классифицировали всё, что составляет «Вселенскую силу», «Силу космических частиц» и «Силу Земли», как соответствия «пяти первоэлементам» (или просто «элементам»), «пяти фазам» или «пяти взаимодействующим силам природы». Имелось в виду, что каждая сила происходит из этих *Пяти первоэлементов природы* и контролируется ими. Эти первоэлементы – земля (почва), металл, огонь, дерево и вода.

Откуда произошли эти пять первоэлементов природы? Согласно даосской традиции, «Пять первоэлементов природы» произошли из пяти огромных звезд, порожденных «Тремя чистыми силами» из *У-ци*. Эти пять звезд (или пять первоэлементов), в свою очередь, породили всю вселенную, включая триллионы звезд. Они создали Полярную звезду, которая создала более мелкие звезды, в том числе пять главных созвездий. В созвездиях возникли планеты, в том числе

и Земля. Пять созвездий имеют прямую связь с пятью планетами, пятью временами года на Земле, пятью направлениями на Земле и пятью главными органами человеческого тела (рис. 2).

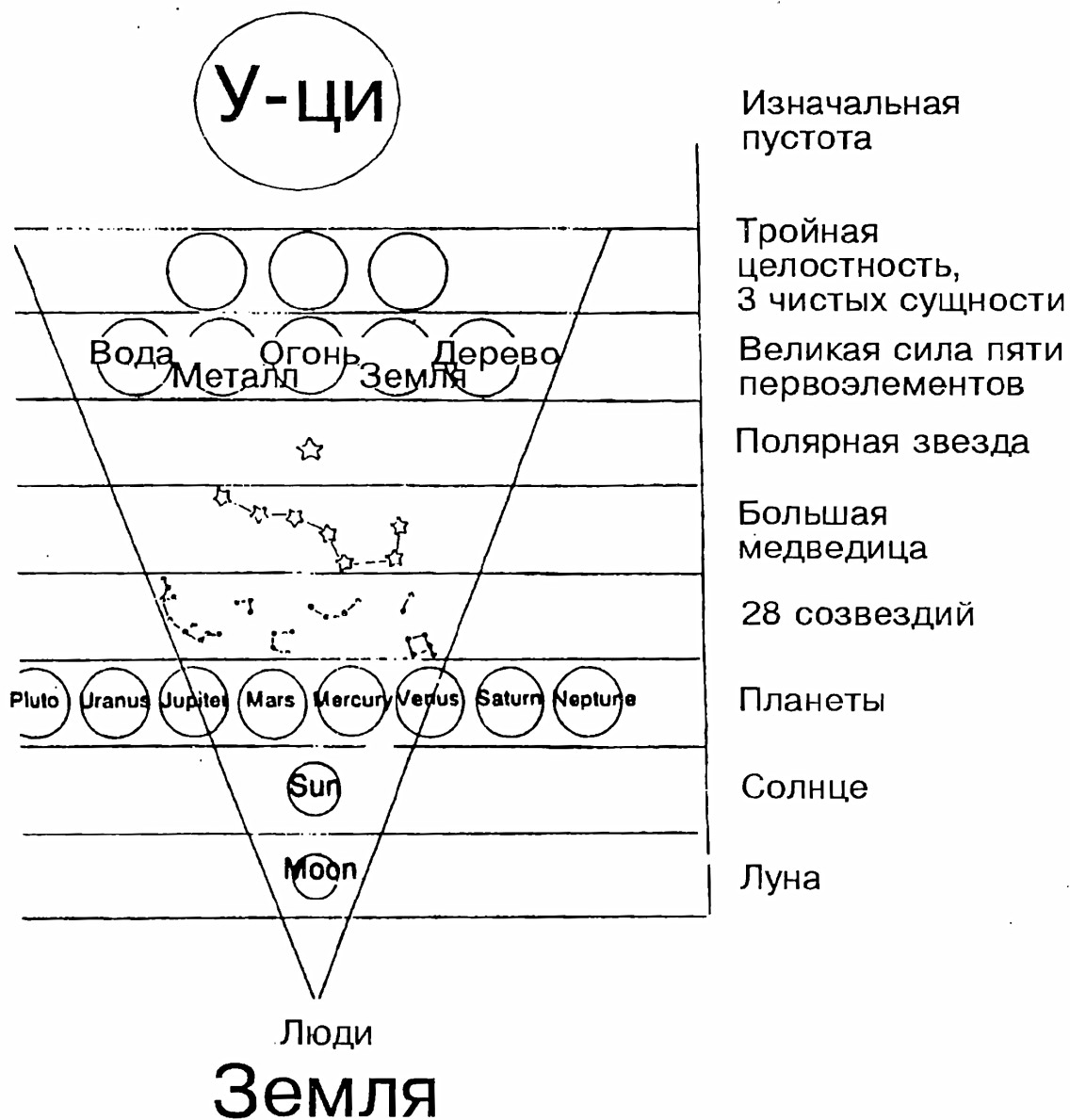


Рис. 2. Происхождение пяти первоэлементов

Согласно даосской традиции, силы «Пяти первоэлементов» являются *Великими силами*, и иногда они упоминаются именно под этим названием.

1. «Великая сила воды» создала Северное созвездие и планету Меркурий. Она проявляется как северное направление Силы Земли и как зима. Она соот-

ветствует человеческой силе воды почек и мочевого пузыря. Ее энергия обладает качеством стягивания вовнутрь.

2. «Великая сила огня» создала Южное созвездие и планету Марс. Она проявляется как южное направление Силы Земли и как лето. Она соответствует человеческой силе огня сердца и тонкой кишки. Ее энергия обладает качеством расширения и развития.

3. «Великая сила дерева» создала Восточное созвездие и планету Юпитер. Она проявляется как восточное направление Силы Земли и как весна. Она соответствует человеческой силе дерева печени и желчного пузыря. Ее энергия обладает качеством порождать вещи.

4. «Великая сила металла» создала Западное созвездие и планету Венера. Она проявляется как западное направление Силы Земли и как осень. Она соответствует человеческой силе металла легких и толстой кишки. Ее энергия обладает сокращающим, уплотняющим качеством.

5. «Великая сила земли» создала Центральное созвездие и планету Сатурн. Она проявляется как центральное направление Силы Земли и как сезон бабьего лета. Она соответствует человеческой силе земли селезенки, желудка и поджелудочной железы. Ее энергия обладает стабилизирующим качеством.

6. ПРАКТИКА СПЛАВЛЕНИЯ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Чтобы наладить связь между внутренней и внешней вселенными и установить контроль над ними, даосы разработали практику *Сплавления пяти перво-*

элементов. Сплавление начинается с понимания движущих сил Вселенной, движущих сил планеты Земля и движущих сил человеческого тела с учетом их связи с пятью первоэлементами природы.

Сущность практики «Сплавления пяти первоэлементов», являющейся начальной стадией даосской практики «Внутренней алхимии», заключается в изучении взаимодействия и сплавления всех пяти первоэлементов и их соответствий, а также в их преобразовании в гармоничное целое энергии высшего качества. В процессе практики сущностная энергия жизненной силы, находящаяся во внутренних органах, железах и органах чувств, преобразуется, очищается, сгущается и соединяется со «Вселенской силой». Новая форма энергии, возникающая в ходе этого процесса, вызывает положительные изменения в человеческом теле.

Чтобы вызвать в теле положительные изменения, даосы в первую очередь сосредоточивают внимание на отрицательных аспектах, или слабостях, и преобразовании их в силу. Слабости открываются посредством сосредоточения на том, что называется *противодействующими* или *контролирующими* силами пяти первоэлементов. Тут имеется в виду изучение воздействий пяти первоэлементов друг на друга.

Например, при изучении энергии печени – органа, ассоциируемого с планетой Юпитер и деревом – было обнаружено, что ее энергии противодействует, или ее контролирует энергия легких, ассоциируемая с планетой Венерой и металлом. Таким образом, стихия металла контролирует стихию дерева и легкие контролируют печень. Подобным же образом энергии почек, ассоциируемой с планетой Меркурий и

водой, противодействует энергия сердца, ассоциируемая с планетой Марс и огнем. Это означает, что стихию воды контролирует стихия огня, и почки контролирует сердце. Силе каждого из пяти первоэлементов противостоит соответствующая сила (рис. 3).

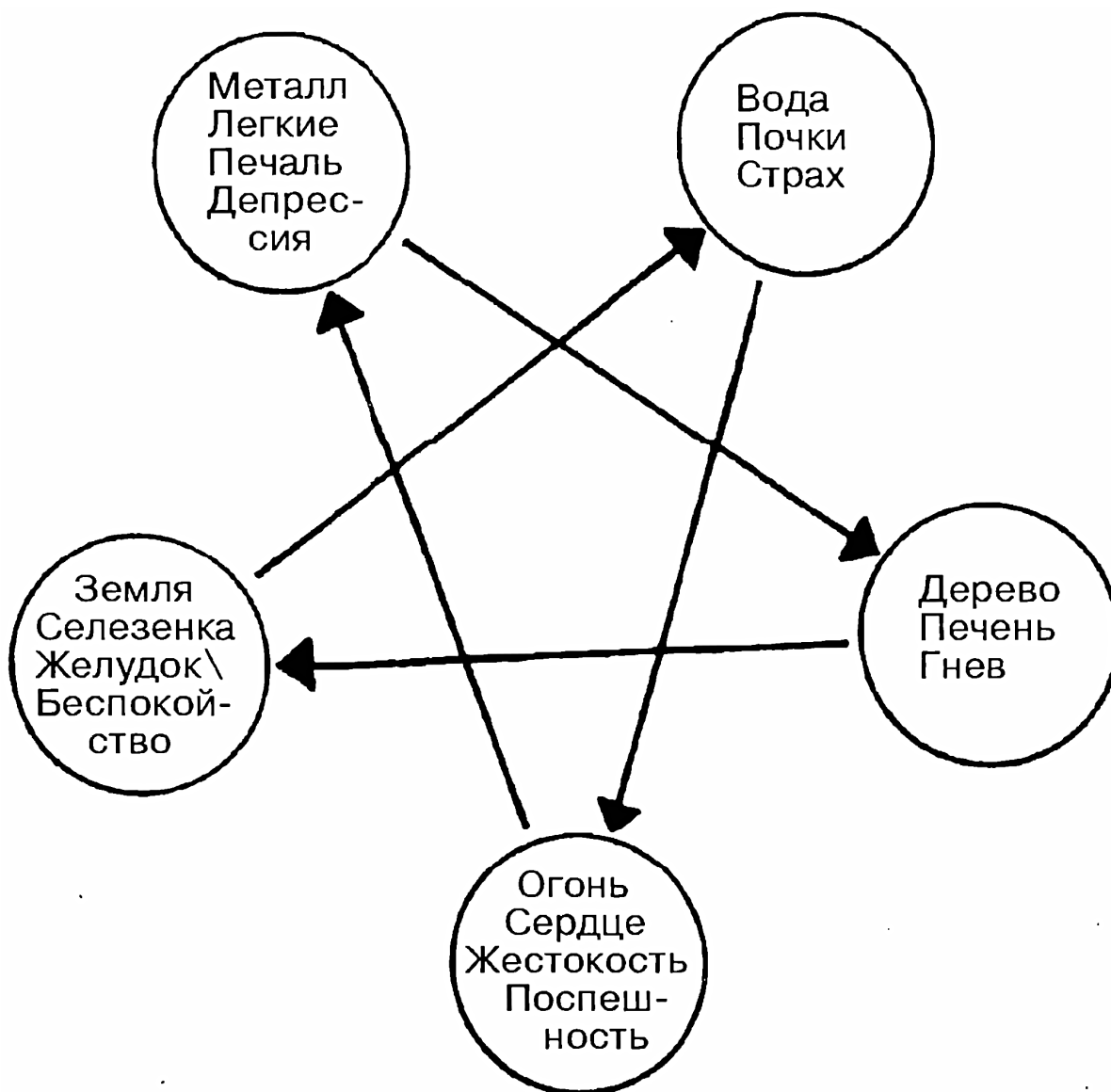


Рис. 3. Круг противодействий

Взаимодействие воды и огня понять легко. Жар огня может испарить воду, таким образом он контролирует ее. Если это так, то обратное тоже правильно – вода может нейтрализовать или контролировать

элемент огня. Вода может погасить огонь. Согласно даосской традиции, взаимодействие пяти первоэлементов выражается и виде двух четких кругов, существующих в природе – *Круга (или Цикла) порождения* и *Круга подавления или управления*. Оба они одинаково важны для поддержания жизни, но их воздействие нужно уравнивать и контролировать, чтобы жизненный процесс шел ровно. Оба круга помогают определить ваши слабые и сильные органы. Они подробно изучаются при практике Сплавления, начиная с Круга подавления или управления и ваших отрицательных эмоций в ходе практики Сплавления I.

Чтобы эффективно использовать два упомянутых цикла, важно определить свою силу и свою слабость. Планетные влияния могут играть ведущую роль в понимании этого, поскольку в определенные месяцы и годы отдельные звезды и/или планеты приближаются к Земле и могут в значительной мере влиять на ваше поведение. Например, если у вас слабая печень, то когда Венера (звезда металла, ассоциируемая с легкими) приближается к нашей планете, у вас может начаться процесс истощения запаса энергии печени. Это вызовет эмоциональные проявления гнева и нерешительности – отрицательных эмоций печени. Если вы не будете знать, что в это время вам нужно укреплять энергию печени и как уравновесить вашу энергию в целом, такие события астрономического плана окажут на вас свое негативное воздействие. Это повлияет на все фазы вашей жизни. В конечном итоге у вас наступит истощение. Когда печень истощена вмешательством звезд, планет, Земли и других сил, ей очень трудно подзарядиться энергией. И потом, когда энергетический заряд поступит, печень не

сможет полностью использовать его. Если астрономический цикл продолжается и противодействующие силы звезд, планет, Земли и других источников снова воздействуют на вас, печень будет истощаться и дальше, хотя у нас совсем мало энергии или нет ее вообще. Это может вызвать огромные затруднения во всех аспектах вашей жизни.

Формулы Сплавления I помогают создать внутреннее энергетическое равновесие до того, как вы подвергнетесь влиянию звезды или планеты. Они обеспечат вам определенную степень созидательного или нейтрализующего равновесия автоматически. Вы откроете, как дерево и металл (печень и легкие) взаимодействуют друг с другом и почувствуете, как они могут быть автоматически уравновешены Силой Земли. Слабый станет сильнее. Слишком сильный будет смягчен нейтрализующей силой. Когда не будет ни слишком слабых сил, ни слишком сильных, они придут в гармонию и не будут противостоять друг другу. В практике Сплавления II вы погрузитесь еще глубже, проводя сознательный поиск влияющих на вас звезд и планет и используя упомянутые круги для дальнейшего укрепления своих слабых мест.

Во время практики Слияния отрицательные эмоции, ассоциируемые с каждым органом и, соответственно, с каждой стихией, извлекаются из органов для преобразования в нейтральную энергию – таким образом происходит балансировка совокупности энергий тела. Эту нейтрализованную энергию можно смешать с положительными энергиями, которые тоже находятся в органах, и преобразовать в чистую энергию жизненной силы. Даосы говорят: «Очищенный красный песок превращается в серебро». Это означа-

ет, что если вы сплавите все разные виды эмоциональной энергии, они соединятся в одно гармоничное целое. Однако неочищенная, «не сплавленная», энергия похожа на песок, рассыпанный по полу, который не может составить единое целое.

7. ЖЕМЧУЖИНА – СУЩНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛ ЧЕЛОВЕКА

Чистая энергия жизненной силы, извлеченная из органов и сплавленная воедино в процессе практики Сплавления, кристаллизуется в энергетический шар. Этот энергетический шар видится людьми как кристалл или бриллиант, но чаще всего его описывают как сияющую *Жемчужину*. Создание Жемчужины – это первый шаг к перенесению сознания в иную сферу.

Не все люди видят Жемчужину одинаково. Некоторые Жемчужины не видят, но воспринимают ее как обостренное чувство осознания или как повышенную способность концентрироваться. Другие люди чувствуют сосредоточение тепла. Но все чувствуют Жемчужину как сущностную энергию жизненной силы.

Впоследствии эта Жемчужина обращается по Микрокосмической орбите. При этом она активизирует и поглощает «Вселенскую силу» и «Силу Земли». Она использует их для укрепления и очищения физического тела, в частности, внутренних органов, желез и органов чувств. В дальнейшем Жемчужина играет главную роль в развитии и питании *тела души*, или *энергетического тела*. Практика работы с ней развивается далее на более высоком уровне в медитациях *Кань* и *Ли*.

Уравновешивание энергии не только очень желательно для здоровья внутренних органов, желез и органов чувств, но оно также является основным условием для формирования Жемчужины. Таким образом, уравновешенная энергия является чрезвычайно важным элементом практики Сплавления. Кроме того, в практике Сплавления очень важна функция Жемчужины при открытии, очищении и защите особых каналов, проходящих по телу. Эти каналы называются *Пронизывающими каналами* (очищающие и защищающие каналы), *Опоясывающим каналом* (защищающий канал) и каналами *Большого регулятора* и *Большого моста* (каналы, связывающие и регулирующие, соответственно, потоки энергии, текущие по всем акупунктурным меридианам тела).

8. В СИСТЕМЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО ПРАКТИКА СПЛАВЛЕНИЯ ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ НА ТРИ ЧАСТИ

Все уровни практики Сплавления очищают органы тела.

а. Сплавление пяти первоэлементов I

Сплавление I при помощи *багуа* и точек сбора энергии уравновешивает, связывает и извлекает энергии отрицательных эмоций, обнаруженные во внутренних органах. Эти энергии вместе с соответствующими энергиями желез и органов чувств потом сливаются и преобразуются в чистую энергию жизненной силы.

Будучи чистой, эта энергия обладает качествами склеивания и притягивания, что дает ей возможность сгущаться в Жемчужину очищенной энергии. Эта

Жемчужина позже используется для создания «тела души», или «энергетического тела», и между ним и «Вселенской силой», «Силой космических частиц» и «Силой Земли» устанавливается связь, а энергии этих сил становятся частью Жемчужины.

Применяемое в технике Сплавления извлечение энергий из внутренних органов ни в коей мере их не ослабляет. Фактически, каждый раз при выполнении Сплавления сущностные энергии, собранные из органов, сливаются, очищаются и преобразуются в энергию жизненной силы высшего качества. Каждый раз в конце занятия энергия высшего качества, свернувшаяся в форме Жемчужины, распределяется по всему телу. Она возвращается во все органы и железы, особенно те, которым требуется дополнительная энергия, и укрепляет их. Эта рассеянная энергия также служит защитой физическому телу и телу души.

б. Сплавление пяти первоэлементов II

В технике Сплавления II основное внимание уделяется использованию Жемчужины для развития или укрепления энергии добродетелей. Тут применяется Цикл порождения, при этом по внутренним органам обращается положительная *ци* добродетельной энергии. Вся энергия, собранная в этом Цикле, соединяется, и из нее формируется Жемчужина энергии сострадания. Затем эта Жемчужина используется для открытия и прочищения Пронизывающих каналов, а также для открытия защитного Опоясывающего канала, который их окружает.

в. Сплавление пяти первоэлементов III

Сплавление III открывает каналы «Большого регулятора» и «Большого моста», соединяет все восемь Специальных каналов и приводит их в действие. При этом еще более развивается физическая защита.

Все этапы техники Сплавления – это постепенная процедура самоочищения и достижения контроля над своей собственной внутренней силой. Создав Жемчужину чистой энергии и новую, лучшую, более чистую жизненную силу в результате слияния сил пяти первоэлементов, вы научитесь искусству владения собой. Вы сможете выносить действие этой энергии вовне для того, чтобы обратиться непосредственно ко «Вселенской силе» и «Силе Земли» и таким образом получить дополнительную силу и защиту. Так внутренние органы, железы и органы чувств, составляющие человеческое тело и поставляющие ему жизненную силу, в конечном итоге устанавливают связь со звездами, планетами и космическими частицами, от которых они произошли.

ОПИСАНИЕ СПЛАВЛЕНИЯ I

Часть 1. Основная практика

Практика Сплавления – это медитация, состоящая из девяти «формул». В первой части описаны формулы с первой по пятую, то есть основная практика сплавления I, где работа ведется с силами пяти первоэлементов человека. Во второй части содержатся формулы с шестой по девятую. Это методы продвинутой практики, которая работает с силами пяти первоэлементов Земли и Вселенной. Хотя и можно успешно практиковать Сплавление I, овладев лишь основной практикой, полный эффект Сплавления I достигается при использовании практики более высокого уровня.

Формула 1. Образование четырех багуа, слияние энергии и формирование Жемчужины в центре контроля

Слово *ба* обозначает «восемь», а *гуа* – «символ». *Багуа* – это восьмигранный трехмерный кристалл, который извлекает энергию из внутренних органов, желез и органов чувств для того, чтобы ее очистить, преобразовать, сконденсировать и накопить.

1. Этот процесс вы начинаете с того, что строите четыре *багуа* для очищения, конденсации и накопления энергии.

2. В центре тела, между четырьмя *багуа*, вы создаете «я-центр», центр существа, или центр контроля, который называется *котлом*.

3. Энергия, направленная четырьмя *багуа* в котел в центре вашего существа, сливается там или кристаллизуется в сферу, или шар энергии жизненной силы, в *жемчужину* сконденсированной энергии. (Эту жемчужину иногда называют *внутренней пилюлей* или *человеческой пилюлей*.) Затем эта жемчужина обращается по Микрокосмической орбите.

Формула 2. Балансирование энергии органов для достижения внутреннего покоя и гармонии

1. Чтобы сбалансировать энергию внутренних органов, вам сначала нужно образовать точки сбора этой энергии.

2. Затем вы притягиваете, собираете и смешиваете энергии различных качеств (почки |холодная/мокрая|, сердце |горячая|, печень |теплая, влажная|, легкие |прохладная, сухая| и селезенка |мягкая|) в точках сбора. Эта энергия перемещается в переднее *багуа*, которое считается контролирующим.

3. Образуйте заднее *багуа*, а затем смешайте и очистите остаточные энергии органов в задних точках сбора.

4. Направьте все энергии по спиральям из переднего и заднего *багуа* в котел и сконденсируйте их.

5. Подобным же образом сформируйте правое и левое *багуа*, чтобы собрать всю оставшуюся в органах энергию. Смешайте и очистите энергии в этих *багуа*, а затем направьте их в котел.

6. В котле все энергии снова сгущаются в жемчужину. Затем жемчужина переводится в Микрокосмическую орбиту и обращается по ней.

Формула 3. Связывание органов чувств с внутренними органами; самоконтроль органов чувств; запечатывание отверстий; преодоление соблазнов

1. Перед тем как укрепить и начать контролировать внутренние органы, а также предотвратить рассеивание энергии чувств, вы узнаете, что отношение между внутренними органами и органами чувств похоже на отношение между родителями и детьми.

2. Вы обратите чувства вовнутрь и направите их во внутренние органы и их точки сбора. Как и в Формуле 2, энергия направляется во все четыре *багуа*. В *багуа* энергия очищается, а затем конденсируется в Котле, центре контроля, где формируется Жемчужина. Эта Жемчужина теперь состоит из кристаллизованной сущностной энергии органов чувств и внутренних органов и ее снова можно вращать по Микрокосмической орбите.

Формула 4. Преобразование отрицательных эмоций каждого органа в полезную энергию

1. За тысячи лет изучения философии и психологии даосские мудрецы пришли к выводу о необходимости изучения основных человеческих эмоций. Они заметили, что определенные эмоции, если их не понять и не работать с ними, притягивают и создают другие нежелательные эмоции. Согласно даосской традиции, все эмоции происходят из внутренних органов, а ум регулирует и определяет их применение. Хотя количество энергий эмоций, которые можно почувствовать в любом внутреннем органе, неограниченно, с каждым из них ассоциируются

определенные, основные отрицательные эмоции и чувства, и с ними мы работаем при выполнении Формулы 4:

- а. Почки – страх;
- б. Сердце – нетерпение, поспешность;
- в. Печень – гнев;
- г. Легкие – грусть, подавленность;
- д. Селезенка – беспокойство.

2. Как и в Формулах 2 и 3, вы смешиваете и преобразуете эти энергии в переднем *багуа* и создаете заднее, левое и правое *багуа*. В этих четырех *багуа* вы очищаете энергию, после чего направляете ее в Котел, где формируете Жемчужину, и выполняете циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической орбите.

Формула 5. Создание Жемчужины, формирующей энергетическое тело, и первое перенесение сознания

1. В Формуле 5 комбинируются все Формулы, описанные выше. Сначала вы соединяете чувства с внутренними органами и собираете энергию внутренних органов и органов чувств в точки сбора. Потом вы направляете эти энергии в четыре *багуа* и там их смешиваете. Затем полученная энергия очищается и направляется в Котел, где конденсируется и образует Жемчужину.

2. Созданная вами Жемчужина проецируется за пределы физического тела и устанавливается над вами. Это внетелесная работа: Жемчужина формируется в энергетическом теле.

3. Энергетическое тело формируется согласно то-

му образу, которым бы вы хотели видеть свое физическое тело. На этот раз вы можете дать ему имя, чтобы вам было легче образовать его при дальнейшей работе.

4. Микрокосмическая орбита переносится из физического тела в энергетическое, и это является первым опытом перенесения сознания.

5. Вокруг энергетического тела формируется защитный экран, а также большая сфера, которая вмещает внутрь себя как энергетическое, так и физическое тела. На конечном этапе выполнения этой Формулы защитный экран убирается, а сфера уменьшается до размеров физического тела и с этого момента защищает его. Этот защитный слой можно наращивать последующими слоями в ходе дальнейшей практики.

Часть 2: Продвинутая практика

Продвинутая практика Сплавления I включает пять Формул, изученных в ходе выполнения основной практики, и, таким образом, она предполагает работу с силами пяти первоэлементов человека. Однако после завершения работы по Формуле 4, перед тем, как приступить к формированию энергетического тела по Формуле 5, вы выполните Формулы 6 и 7 продвинутой практики, чтобы создать более мощную Жемчужину. Затем, используя хорошо очищенную сияющую энергию этой Жемчужины, вы сможете создать энергетическое тело, которое теперь уже черпает из трех дополнительных источников энергии: Силы земли, Силы космической частицы и Вселенской силы. А после этого, создав это мощное энергетическое тело, вы переходите к остальным Формулам.

В Формулах продвинутой практики используются образы, которые укрепляют энергии органов в ходе дальнейшего очищения Жемчужины.

Формула 6. Создание образов Непорочных мальчиков или девочек и порождаемых ими животных для связи со Вселенской, Космической частицы и Земной силами

Когда энергия органа очищена, вы можете проецировать ее и кристаллизовать в образ *девственных мальчика* или *девочки* как самой чистой формы энергии добродетелей органов. Дыхание девственного ребенка, в свою очередь, создает *животное* как его *потомка*. Образы *детей* и *животных* можно использовать для защиты физического тела, соединяя их в защитные кольца. Жемчужина – это центр сбора образов детей и животных. Можно применять и другие образы из вашей личной мифологии – образы святых, героев-воинов, драгоценных камней и т.п.

Когда вы выполняете циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической орбите, пребывая под защитой кольца из образов детей и животных, и при этом устанавливаете связь между Жемчужиной и Вселенской силой, Силой космической частицы и Силой земли, вы можете направить эти энергии к образам детей и животных. Они, в свою очередь, могут передать эту энергию внутренним органам, железам и органам чувств для увеличения жизненной силы.

Формула 7. Вызов Силы земли для укрепления и защиты

Добившись чистоты энергии органов, вы можете проецировать ее за пределы тела с тем, чтобы при-

влечь к себе Силу земли. Притянув к себе эту силу, вы формируете образ животного или другие земные образы, такие, например, как цветы или деревья, которые помогут вам удерживать ее. Затем из образов животных вы создаете кольцо огня, которое наделит внутренние органы силой и защитит их. На этом этапе обратитесь вновь к Формуле 5 и создайте более мощное энергетическое тело.

Формула 8. Вызов Планетарных и Звездных сил для укрепления и защиты

При выполнении этой Формулы вы создадите Жемчужины из чистой энергии органов для того, чтобы связаться с планетой, соответствующей каждому внутреннему органу. Целью является использование силы планет и прибавление ее к силам девственных детей, внутренних животных и животных, созданных из сил первоэлементов Земли для укрепления и защиты.

Формула 9. Перенос сознания в энергетическое тело в этой жизни приносит бессмертие

Энергетическое тело служит инструментом сознания, оно черпает из высших источников энергии и направляет энергию в физическое тело. В физическом же теле эта энергия может быть преобразована в более легко усваиваемую энергию.

1. Перенесение энергии жизненной силы, или *ци*, в энергетическое тело даст вам возможность использовать энергию для поддержки тела духа.

Физическое тело – это лодка и ее мотор.

Энергетическое тело (тело *ци*) – это топливо или пар [дающие силу].

Тело духа – это капитан[, который всем командует].

2. Функция энергетического тела заключается в том, чтобы сознательно перенести сущность жизни (энергии внутренних органов, желез и органов чувств) в тело духа и вытолкнуть это тело на *Средний план*.

МЕДИТАЦИЯ СПЛАВЛЕНИЯ I

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА СПЛАВЛЕНИЯ I

Формулы 1–5

Формулы, приведенные в первой части, показывают, как преобразовать энергию эмоций в полезную энергию и как в ходе этого процесса достичь состояния равновесия, внутреннего покоя и гармонии. Вашей целью в ходе практики основных шагов медитации Сплавления I является развитие осознания создаваемой вами Жемчужины энергии.

Формула 1

Формирование четырех багуа, смешивание энергии и формирование жемчужины в центре контроля

А. Теория: четыре багуа и котел

Восемь сторон, составляющих *багуа*, представляют восемь естественных сил вселенной. Это силы (1) ветра, (2) грома, (3) гор, (4) воды, (5) неба, (6) озер, дождя, (7) земли, (8) огня (рис. 4).



Рис. 4. Последовательность багуа

1. Построение *багуа*

Багуа можно представить как восьмиугольник, состоящий из восьми триграмм. Однако, чтобы упростить создание *багуа* для медитации, нужно представить простую схему, напоминающую сеть паутины. Этот образ состоит из трех восьмисторонних слоев, которые соединяются посредством спиц, что похоже на срезы обычного восьмигранного многослойного бриллианта. Самый большой слой *багуа* имеет три дюйма в диаметре (7,62 см). В центре находится символ *тайцзи* (*инь/ян*), спиральное закручивание которого соответствует смешиванию и преобразованию различных сил. С обратной стороны *багуа*, если предоставлять его как бриллиант, восемь сторон образуют своего рода восьмигранную пирамиду, грани которой сходятся в одной точке.

Багуа, формируемое мысленно при медитации, рисуется послойно, начиная с самого большого восьмиугольника, к которому затем добавляются второй и третий. Все они рисуются либо по часовой стрелке, либо против часовой стрелки. Затем создаются восемь «спиц», которые соединяют контуры. Эти спицы соединяются в символе *тайцзи*, расположенном в центре *багуа*. Хорошо запомнив эту фигуру, вы сможете легко воссоздавать ее посредством визуализации (рис. 5).

2. Месторасположение четырех *багуа*

Багуа расположены:

а. Переднее (или пупочное) *багуа*: за пупком, приблизительно на расстоянии полтора дюйма (3,8 см) внутрь от него.

б. Заднее *багуа*: у «Двери жизни», напротив пупка, между вторым и третьим поясничными позвонка-

ми, на расстоянии приблизительно полтора дюйма (3,8 см) внутрь от поверхности тела.

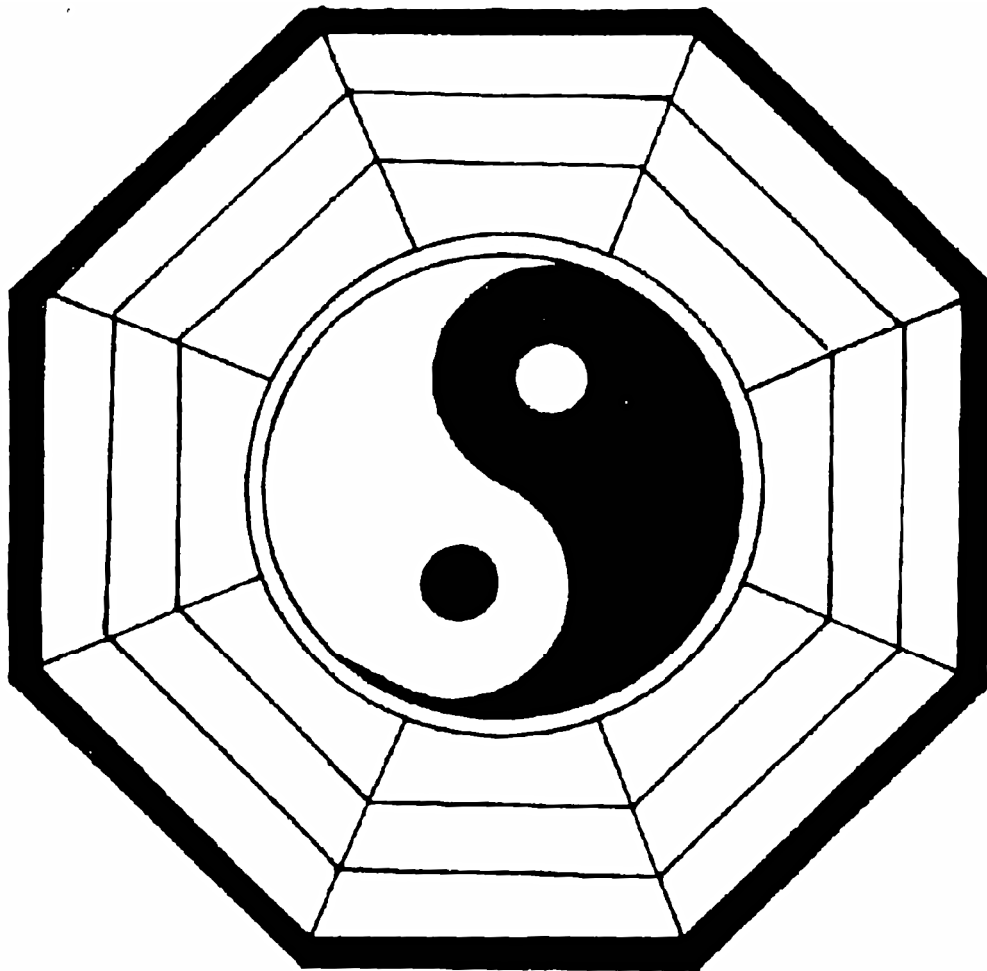


Рис. 5. Простое багуа для начала практики

в. *Левое багуа*: в левой половине тела на пересечении мысленной линии, идущей вертикально вниз из левой подмышки, и линии, проведенной горизонтально по левой стороне туловища от пупка до «Двери жизни». *Багуа* находится на расстоянии приблизительно полтора дюйма (3,8 см) внутри тела от точки пересечения этих линий.

г. *Правое багуа*: в правой половине тела, на пересечении вертикальной линии, проведенной вниз из правой подмышки, и горизонтальной линии, идущей

по правой стороне туловища от пупка до «Двери жизни», на расстоянии приблизительно полтора дюйма (3,8 см) от поверхности тела.

Энергия направляется в эти *багуа*, там она смешивается и преобразуется.

3. Расположение Котла (центральной точки человека – точки контроля)

Котел считается центром тела. Он расположен между пупком и «Дверью жизни», но находится ближе к спине, перед почками. Это место, где у вас сформировалась «Пренатальная сила» как часть Вселенской или Изначальной силы. Это также место, где силы всех пяти первоэлементов соединяются и преобразуются в чистую энергию.

а. Энергия четырех *багуа* уравнивается и конденсируется в их центрах *тайцзи*, которые обычно светятся белым или золотым светом.

б. Центр *тайцзи* каждого *багуа* вращательным движением смешивает энергию и направляет ее по пирамидообразному туннелю задней части *багуа* в Котел. Центр Котла, имеющего три дюйма (7,6 см) в диаметре, обычно находится на уровне «Двери жизни», хотя может сдвигаться на расстояние до полутора дюйма (3,8 см) вниз или вверх у разных людей. У мужчин с более тяжелой верхней частью туловища этот центр может находиться ниже. У женщин с более тяжелой нижней частью туловища – выше. У худых людей больше вероятность того, что центр находится на уровне «Двери жизни» и пупка. Обнаружив этот центр хотя бы раз, вы с уверенностью почувст-

вуете, что именно здесь находится ваш центр осознания.

в. При вращении, притягивании, очищении, конденсировании энергии и направлении ее в Котел, переднее и заднее *багуа* работают в паре.

г. Два боковых *багуа* составляют вторую пару, вращающую, притягивающую, очищающую, конденсирующую энергию и направляющую ее в Котел.

д. В Котле энергии смешиваются еще раз, сливаются, конденсируются, и из них формируется Жемчужина (рис. 6).

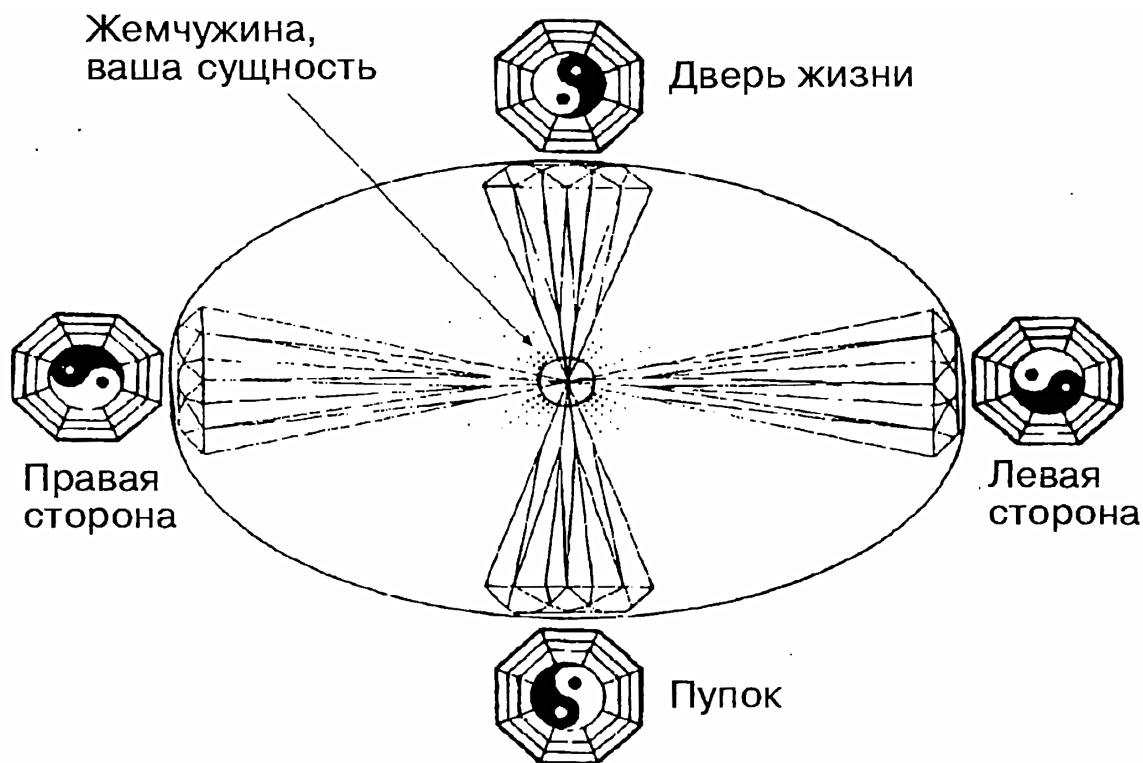


Рис. 6. Четыре багуа и конденсация энергии в Жемчужину

Б. Практика Формулы I

1. Примите исходное положение

Сядьте ровно. Стопы касаются земли, руки вместе, язык касается неба.

2. Выполните медитацию «Внутренняя улыбка»

Выполните медитацию «Внутренняя улыбка» для того, чтобы расслабить ум и тело.

а. Улыбнитесь внутрь и вниз и почувствуйте, как похожая на солнечный свет энергия улыбки собирается в глазах и в точке «Третьего глаза». Почувствуйте, как внешние уголки век и губ поднимаются. Ощутите, как энергия улыбки медленно течет вниз по шее, к вилочковой железе и к сердцу. Почувствуйте, как открывается сердце. Создайте в сердце состояние любви, радости и счастья.

б. Улыбнитесь внутренним органам и осознайте добродетели каждого из них: улыбнитесь сердцу и вызовите чувство честности и уважения, одновременно усиливая состояние любви, радости и счастья; улыбнитесь легким и вызовите в них чувство мужества и порядочности; улыбнитесь печени и породите в ней доброту; улыбнитесь поджелудочной железе и селезенке и породите в этих органах справедливость и открытость; улыбнитесь почкам и породите в них благородство. Улыбаясь органам, почувствуйте оказываемое на них благотворное влияние. Осознайте положительные чувства и эмоции, вызываемые вами (рис. 7).

в. Улыбнитесь половым органам. Улыбнитесь пищеварительной системе. Произведите созидательную энергию. Почувствуйте, как энергия течет вниз с проглоченной слюной к желудку, тонкому кишечнику и толстому кишечнику.

г. Возвратитесь к глазам. Улыбнитесь гипофизу и шишковидной железе. Улыбнитесь левому и правому полушариям мозга, чтобы уравновесить состояние мозга, а потом улыбнитесь позвоночнику по всей его длине.

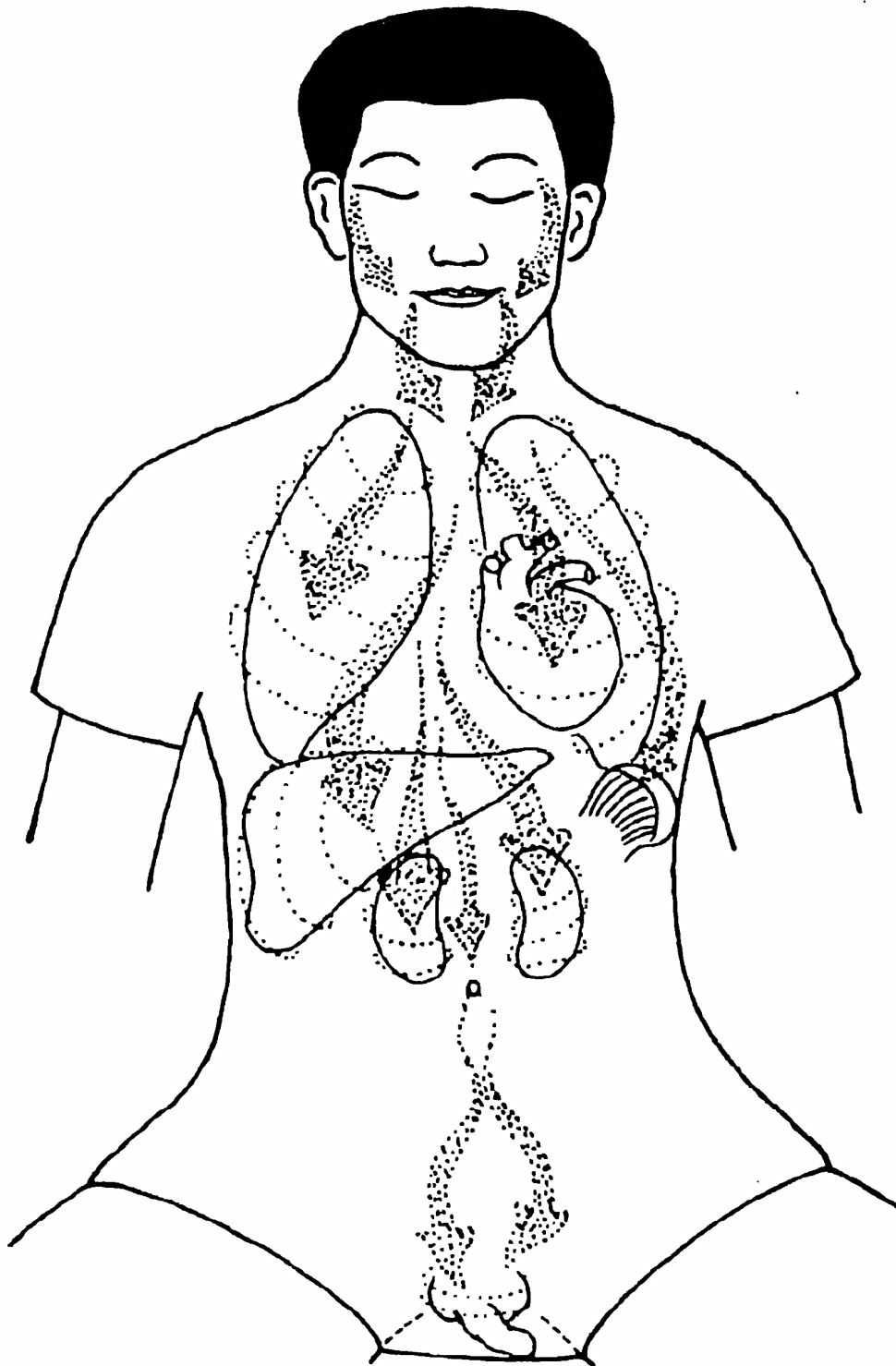


Рис. 7. Пошлите улыбку внутренним органам

д. Снова вернитесь к глазам и пошлите улыбку вниз по передней, средней и задней линии. Хорошо тренированные ученики могут выполнять Внутреннюю улыбку в быстром темпе.

3. Сформируйте переднее *багуа*

а. Обратите сознание и чувства внутрь, к пупку. Сконцентрируйтесь на нем и опустите в эту точку все энергии сверху. Почувствуйте их тепло. Улыбаясь пупку, смешайте и сконденсируйте эти энергии в энергетический шар.

б. Посмотрите внутрь. Обратите все чувства внутрь, готовясь к построению *багуа*.

в. Начиная с точки, находящейся на расстоянии полтора дюйма (3,8 см) внутри и вверху над пупком, начните мысленно рисовать первую линию *багуа*. (Те, у кого слабо развита способность визуализации или есть кинестетические затруднения, могут проводить по линиям *багуа* пальцем).

г. Продолжайте рисовать восемь линий внешнего контура *багуа*.

д. Начните второй контур, создавайте его не спеша, линию за линией.

е. Начните третий контур и снова нарисуйте восемь линий.

ж. Теперь по одному нарисуйте от внешнего контура до внутреннего восемь отрезков. Создайте в середине символ *тайцзи* и продолжите все отрезки до него (см. рис. 5).

з. В конце начните вращение символа *тайцзи* в ту или иную сторону (но предпочтительнее по часовой стрелке), в ходе чего он будет постепенно смешивать и преобразовывать энергию. Теперь *багуа* может за светиться белым светом. Некоторые люди в этот момент чувствуют повышение способности концентрироваться.

и. Отдохните, ощущая это сияние и тепло.

4. Сформируйте заднее *багуа*

а. Начиная с точки, находящейся на расстоянии приблизительно полтора дюйма (3,8 см) сзади и вверху над «Дверью жизни», мысленно нарисуйте внешний контур *багуа*.

б. Создайте второй контур.

в. Создайте третий контур.

г. Проведите восемь отрезков, соединяющих все три контура и идущих к символу *тайцзи* в центре *багуа*.

д. Выполните вращение символа *тайцзи* в центре и почувствуйте, как он сияет белым светом.

е. Отдохните, ощущая сияние.

Обратите внимание, что заднее *багуа* идентично переднему. В дальнейшем указания по формированию заднего *багуа* будут содержать описание более простой операции копирования переднего *багуа*.

5. Спиралью направьте энергию переднего и заднего *багуа* в Котел

а. Распределите внимание между передним и задним *багуа*.

б. Выполните вращение *багуа*, в особенности их центральных символов. Вначале можете вращать их, не беспокоясь о направлении. Позже вы сможете при помощи мысленного контроля научиться вращать каждое *багуа* в избранном вами направлении. При помощи внутреннего глаза направьте энергию по следу этого вращения.

Ощутите пирамидообразное строение задних частей *багуа*. Почувствуйте, как при вращении из *багуа* вытягивается сила и направляется спиральным дви-

жением к Котлу по их пирамидообразным частям. Затем переместите большую часть внимания на тот конец спирали, который ближе к Котлу, таким образом способствуя вбиранию в него энергии. Когда почувствуете, что энергия в Котле, сконденсируйте ее и прекратите вращение.

в. Сконденсированная энергия может светиться белым светом. Некоторые люди просто почувствуют усиление осознания области пупка.

6. Создайте правое *багуа*

а. Сосредоточьте внимание на точке в правой половине тела ниже подмышки на уровне пупка и приблизительно на расстоянии полутора дюймов от поверхности тела. Проведите первый контур *багуа*.

б. Нарисуйте восемь линий второго контура.

в. Нарисуйте восемь линий третьего контура.

г. Проведите восемь отрезков до символа *тайцзи* в центре *багуа*. Выполните вращение символа. Он должен засветиться.

7. Создайте левое *багуа*

а. Сосредоточьте внимание на точке в левой половине тела ниже подмышки на уровне пупка и «Двери жизни», на расстоянии приблизительно полутора дюймов от поверхности тела. Проведите первый контур *багуа*.

б. Выполните инструкции б – г из пункта 6. Обратите внимание, что правое и левое *багуа* идентичны переднему и заднему. В дальнейшем указания по формированию правого и левого *багуа* содержат описание более простой операции копирования переднего и заднего *багуа* в правую и левую половины тела.

8. Спиралью направьте энергию левого и правого *багуа* в Котел

а. Начните вращение для того, чтобы направить светящуюся энергию из правого и левого *багуа* в Котел, расположенный в центре тела. Вы можете выполнять вращательное движение по часовой стрелке или против, или просто позволить образующимся при этом спиральям вращаться в любую сторону. Усиьте вращение у Котла, чтобы энергии левого и правого *багуа* направились внутрь. В Котле соедините эти энергии с энергией из переднего и заднего *багуа*. Хотя Котел не обязательно должен находиться на равном расстоянии от всех четырех *багуа*, он считается центром вашего тела или центром вашего существа. По мере того как все больше энергии конденсируется и сливается, он может засветиться еще ярче, или же вы почувствуете себя стабильнее и ощутите улучшение способности концентрироваться.

б. Распределите внимание между Котлом, передним и задним *багуа* и правым и левым *багуа* (рис. 8).

в. Продолжайте направлять энергию по спиральям в Котел.

9. Сформируйте Жемчужину

Мягко, не напрягаясь, мысленно сосредоточьтесь на том, чтобы обратить все чувства вниз, к Котлу, не прекращая вращательных движений *багуа*. Здесь не должно быть напряжения, а скорее простое осознание конденсирующейся в нем энергии. Сформируйте Жемчужину, которая является сгущенной сущностной энергией вашей жизненной силы. Это сущностная энергия ваших внутренних органов, желез, органов чувств и сознания, которая вберет загрязненную

энергию органов и желез, очистит ее и вернет обратно в виде энергии высшего качества. Эта Жемчужина может контролировать органы и железы и помогает прочно утвердить Котел.

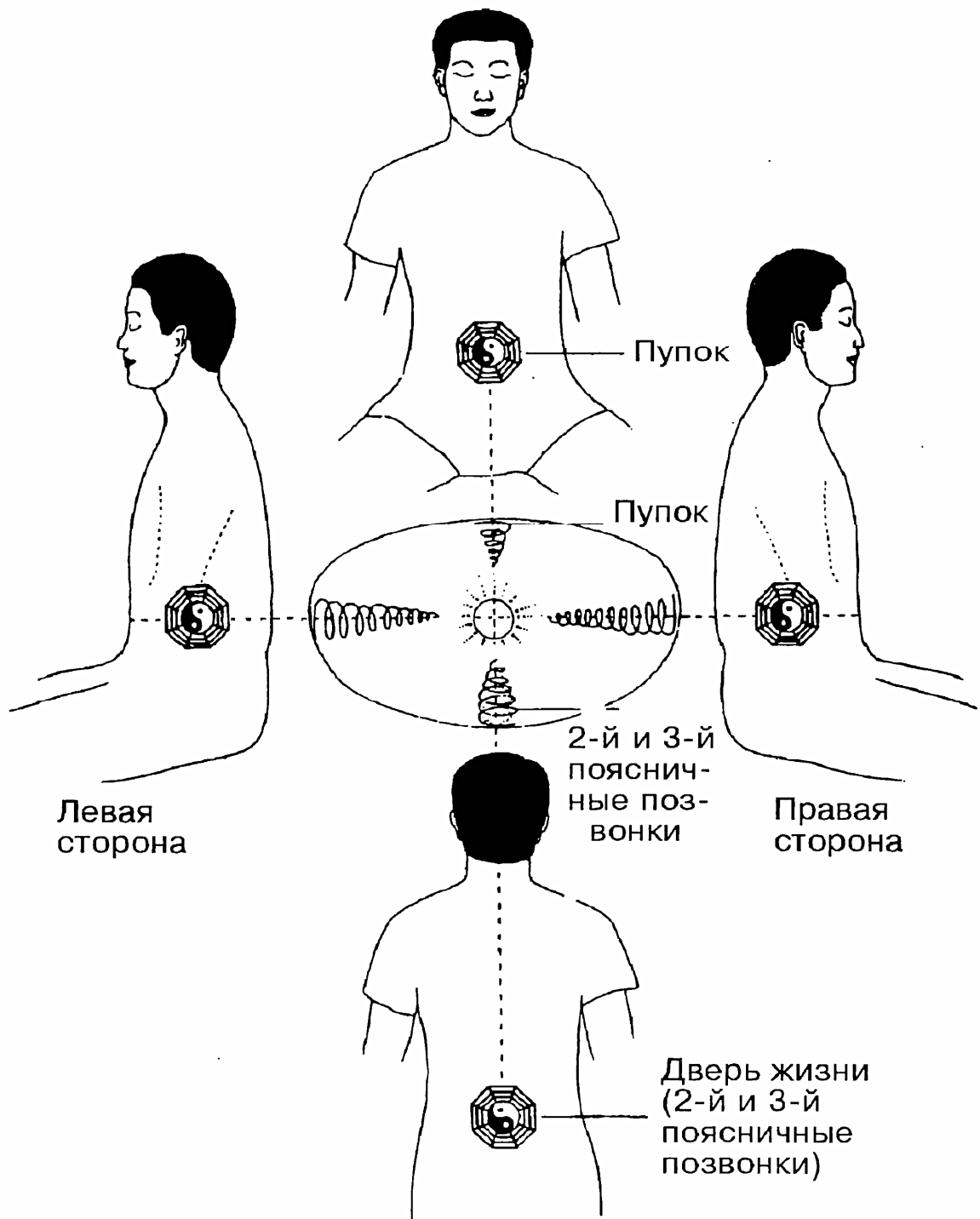


Рис. 8. Четыре багуа; закручивание энергии для образования Жемчужины

10. Зафиксируйте и запрограммируйте Жемчужину посредством вербальных Формул самовнушения

Когда вы начнете ощущать, как в вашем центре конденсируется энергия, расслабьтесь еще немного и обратите все ваши чувства, внимание и осознание к Жемчужине. В достаточной мере расслабившись, вы почувствуете, как стабилизируется ваша энергия и как осознание Жемчужины становится острее и чище. В момент пика этих ощущений сосредоточенности и стабильности зафиксируйте и запрограммируйте свое состояние в Жемчужине, Для этого используйте такие вербальные Формулы: *Я чувствую глубокую сосредоточенность, чистоту и покой; внешние силы не затрагивают меня. Я сам контролирую себя; я прочно стою на земле, я сосредоточен. Моя энергия стабильна и чиста; я эмоционально уравновешен.* Отождествление себя со своим центром укрепляет его связь с Жемчужиной.

11. Переместите Жемчужину на Микрокосмическую орбиту

Когда Жемчужина переместится на Микрокосмическую орбиту, вы почувствуете три источника энергии. Вселенская сила Полярной звезды и созвездия Большой Медведицы будет поставлять энергию через макушку. Космические частицы падают на Землю, и эта энергия (Сила космических частиц) соединяется с энергией улыбки, поставляемой точкой между бровями. Третий источник энергии – это Сила земли, она приходит через область промежности, поступая через ноги. Выполняя циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической орбите, осознавайте комбинированную

энергию этих трех источников. Ниже описывается путь Микрокосмической орбиты вверх по каналу Управителя (вдоль позвоночника), через макушку и вниз по Функциональному каналу (по передней поверхности тела, по центру тела).

ПРИМЕЧАНИЕ: Направление энергии и обращение ее по Микрокосмической орбите – решающие этапы в медитации Сплавления пяти первоэлементов и во всех практиках Системы целительного Дао. Для вашей практики Сплавления полезными также будут практики совершенствования мужской и женской сексуальных энергий и *цигуна* «Железная рубашка». Они помогут вам производить больше энергии, укрепят ее поток и сделают его течение более легким.

а. Переместите Жемчужину в область промежности, к «Воротам жизни и смерти», посредством сосредоточения внимания, несильного сокращения и подтягивания вверх области промежности. Почувствуйте, как Жемчужину тянет вниз.

б. Ощутите Жемчужину как яркую звезду, сияющую в темноте нижней части туловища. Приятная, прохладная, голубая энергия Земли входит через промежность. Некоторые люди увидят ее голубой цвет, другие же почувствуют мягкую, нежную, добрую энергию. Эта энергия усиливает ощущение прочности и стабильности. На этом этапе вы можете зафиксировать ощущение уверенности, безопасности и стабильности, используя вербальную Формулу самовнушения. Например: *Я уверен, я в безопасности, я прочно стою на ногах в своей повседневной жизни.*

в. Подтяните заднюю часть ануса по направлению к крестцу и переместите Жемчужину из промежности к копчику.

г. Поворачивайте крестец для того, чтобы наладить связь копчика с Силой земли, пока не почувствуете еще больше сосредоточенности и уверенности. Почувствуйте, как светится копчик, когда Жемчужина подходит к нему и затем проходит через него. Опять воспользуйтесь вербальной Формулой самоуверенности, чтобы утвердить ощущения сосредоточенности и уверенности.

д. Переместите Жемчужину к «Двери жизни» и почувствуйте ее сияние, усиливающее чувство мягкости и нежности.

е. Теперь переместите Жемчужину к точке Т-11 и почувствуйте, как она излучает свет.

ж. Переместите Жемчужину к точке С-7. Позвольте этой точке засиять и сжечь любую тяжесть, которую сможете почувствовать. Теперь воспользуйтесь словесной Формулой для программирования чувства легкости и благополучия.

з. Переместите Жемчужину к основанию черепа (к «Нефритовой подушке»). Эта точка засияет ярким светом.

и. Переместите Жемчужину к макушке и наполните макушку светом. Почувствуйте тепло потока Вселенской силы Полярной звезды и Большой Медведицы, текущего через макушку. Если вы видите цвета энергии, вы можете увидеть пурпурный свет Полярной звезды, в то время как центр Большой Медведицы красный. Почувствуйте мощную силу любви.

к. Продолжайте ощущать путь Микрокосмической орбиты, опуская Жемчужину к «Третьему глазу» в межбровье. Почувствуйте, как мягкая энергия улыбки соединяется с Космической силой, посту-

пающей через точку между бровями. Если вы можете различать цвет энергии, эту силу вы увидите золотой. Почувствуйте твердую, мощную, целенаправленную силу.

л. Почувствуйте, как светится точка между бровями и ощутите присутствие цели. Опять при помощи вербального самовнушения запрограммируйте Жемчужину чувством целенаправленности и видения.

м. Переместите энергию к горлу и сожгите любую обнаруженную там отрицательную энергию.

н. Переместите Жемчужину к сердцу и почувствуйте любовь, радость и счастье. Сердце – отличное место для усвоения самовнушений, утверждающей больше любви и радости в вашей жизни.

о. Переместите Жемчужину в точку солнечного сплетения, а потом опустите к пупку.

п. Люди, недавно начавшие практиковать медитацию Сплавления, могут потерять Жемчужину из-за ослабления сосредоточенности. Если на каком-либо этапе медитации вы потеряли Жемчужину или она уменьшилась, начните все сначала и сформируйте новую Жемчужину. Снова ощутите четыре *багуа* и сконденсируйте энергию в шар. Сначала для создания новой Жемчужины понадобится немало времени, но в ходе дальнейших занятий вы будете собирать все большее количество остаточной энергии. Чем больше энергии вам доступно, тем легче и быстрее вы можете сформировать Жемчужину. Переместите новую Жемчужину в область промежности и начинайте вращать ее по Микрокосмической орбите. Внимательно следите за движением Жемчужины.

р. Пока Жемчужина движется по Орбите, обратите часть своего внимания на четыре *багуа*. Почувст-

Формула 1

вуйте, как энергия продолжает течь по спиральям к Котлу и все время усиливает Жемчужину.

с. Теперь немного увеличьте скорость движения Жемчужины по Микрокосмической орбите. Внимательно следите за путем следования Жемчужины (рис. 9 (а)).

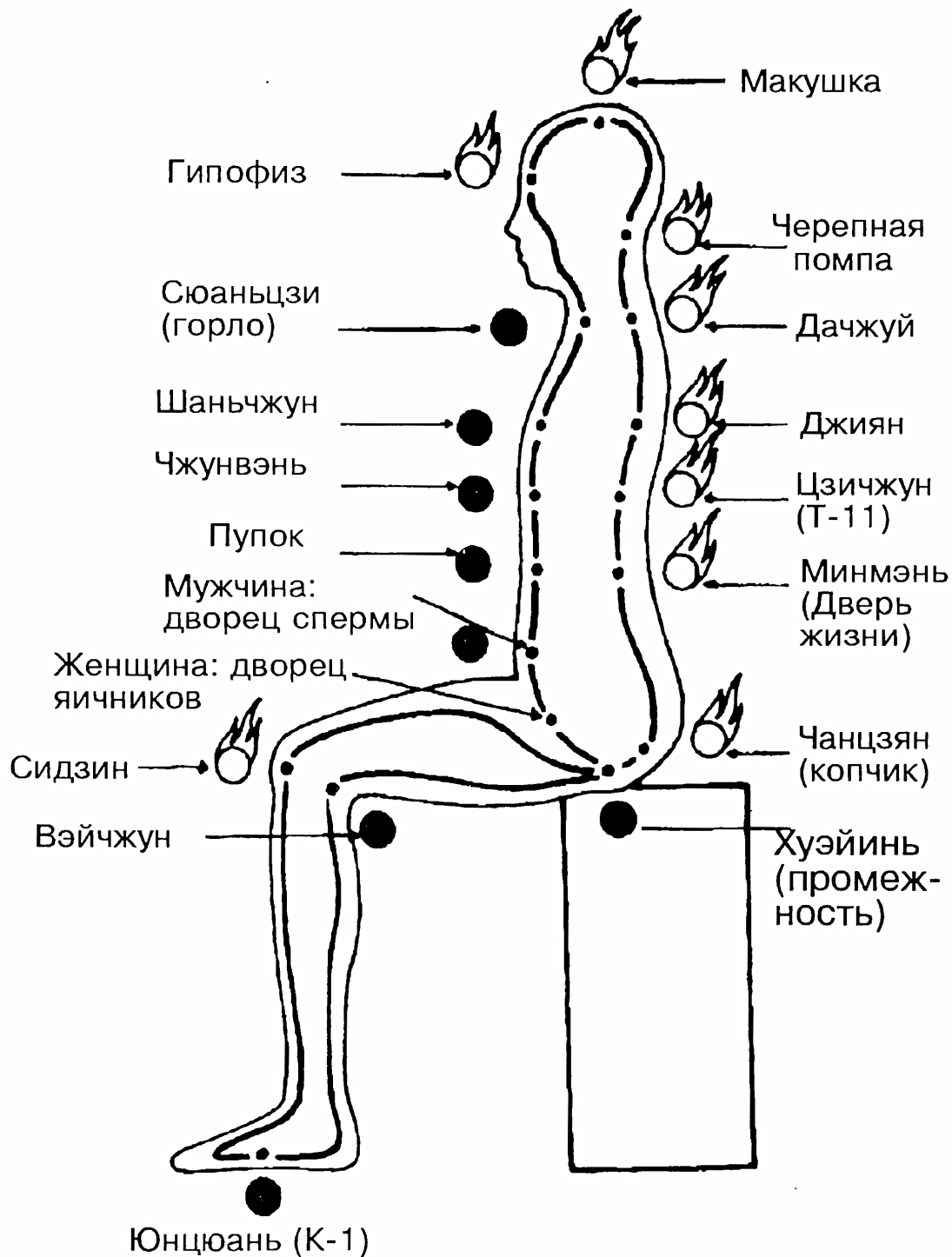


Рис. 9 (а). Траектория Микрокосмической орбиты

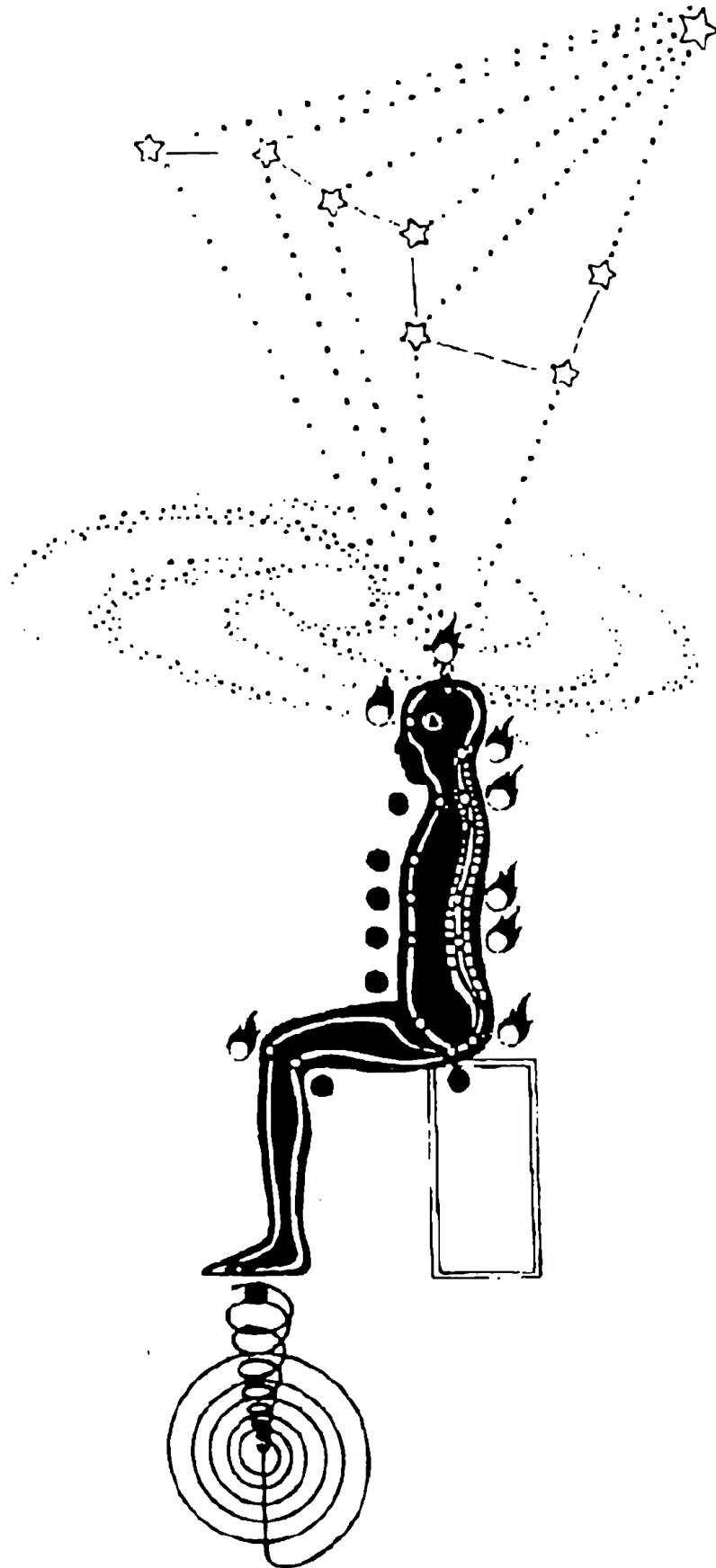


Рис. 9 (б). Микросмическая орбита – силы Вселенной, земли и человека

т. Ощутите над головой Вселенскую силу, пурпурный свет Полярной звезды и красный свет Большой Медведицы, Космическую силу перед собой и Силу земли под ногами. Чувствуйте поступление этих энергий в ваше тело (рис. 9 (б)).

у. Сейчас время сбалансировать энергию, текущую по Микрокосмической орбите. Если вы чувствуете, что эта энергия слишком теплая, вберите больше энергии Земли через промежность. Если энергия слишком холодна, втяните больше Вселенской энергии через макушку. Если вы чувствуете, что ваше внимание рассеивается, втяните больше энергии упавших космических частиц через точку между бровями.

12. Соберите энергию

Опустите энергию к пупку, задержите ее там ненадолго, а потом переместите за пупок, к Котлу. Почувствуйте ее тепло и соберите энергию в Котле.

13. Завершите медитацию энергетическим массажем

Завершите занятие массажем энергией *ци*. Потрите ладонь о ладонь, а потом разогретыми руками потрите лицо, горло и т.д. (Вы можете обратиться за описанием энергетического массажа к книге из серии «Даосские секреты» «Энергетический массаж внутренних органов»).

С. Цель сосредоточения осознания в Жемчужине

Непосредственное практическое использование энергии Жемчужины для повседневной жизни за-

ключается в концентрации в ней осознания с тем, чтобы воздействие окружающего не нарушило вашего внутреннего равновесия. Вторая, более глубокая цель овладения первой Формулой заключается в том, чтобы заложить нерушимое основание для достижения единения со Вселенской силой.

Сосредоточить осознание в Жемчужине – значит найти центр, или точку контроля, вашей души. Сияющая Жемчужина как сущность вашей души всегда пребывает в связи с источником Вселенской силы в вас самих. Сосредоточение осознания в Жемчужине предоставляет вам возможность управлять своей внутренней духовной жизнью, а также внешними силами – Силой земли и Космической силой, – которые оказывают влияние на вашу повседневную жизнь.

По мере того как вы будете все чаще и чаще выполнять медитацию Сплавления и укреплять свою способность сосредоточивать осознание в Жемчужине, вы обнаружите, что все легче и легче сможете настраиваться на высшие энергии в свободные минуты, выпадающие в течение дня. Вы увидите, что ваша интуиция становится точнее и яснее, все больше новых творческих идей будет возникать в ходе вашей работы, и способность любить свою семью и друзей значительно увеличится.

От отрицательных привычек, из-за которых вы бездумно рассеиваете ценную жизненную энергию, таких, как пустые мечтания, сидение часами у телевизора или пережевывание отрицательных эмоций и состояний, можно избавиться. Глубокое чувство тоски, потери, зависти или злобы, которое порождается этими привычками, можно преодолеть. Когда вы ис-

пользуете свободные минуты на протяжении дня для того, чтобы заняться практикой Сплавления, ваше сознание постоянно удерживает образ Жемчужины. Сущность вашей души занята рождением творческих мыслей, реалистичных целей и спонтанных чувств, соответствующих данному моменту. Одновременно отрицательные послы, поступающие от внутренних органов или из окружающего, растворяются в Котле и встречаются со свежей, сильной энергией Вселенной. Ваша жизнь начнет наполняться светом и изливом энергии, который может становиться радостью, добром, творческими способностями и любовью.

Человеку полезно поддерживать постоянный контакт со Вселенской силой посредством регулярного обращения к Жемчужине, или сущности вашей души. Если вы будете постоянно осознавать присутствие Жемчужины в повседневной жизни, то ваша связь с Дао будет более прочной, что сделает вашу жизнь счастливой, гармоничной и ненапряженной.

Формула 2

Уравновешивание энергии органов для достижения внутреннего покоя и гармонии

А. Теория: Точки сбора внутренних органов

У каждого внутреннего органа (и сопряженного с ним органа, указанного в скобках) есть точка сбора его энергии, то есть энергии определенного качества. Имейте в виду соответствия органов пяти первоэлементам и временам года Сил вселенной и земли.

1. Точка сбора энергии почек (мочевого пузыря)

а. Точка сбора энергии почек (и мочевого пузыря) находится в промежности.

б. В области промежности создается сфера диаметром около трех дюймов (7,62 см), которая служит резервуаром для сбора энергии почек.

в. Энергия почек по своему качеству является холодной/ мокрой. Она ассоциируется с зимой, с первоэлементом «вода» и темно-голубым цветом.

2. Точка сбора энергии сердца/тимуса (тонкого кишечника)

а. Точка сбора энергии сердца/тимуса (и тонкого кишечника) расположена между сосками (у мужчин) или приблизительно на дюйм (2,54 см) выше нижнего края грудины (у женщин).

б. Здесь создается сфера диаметром три дюйма (7,62 см), в которую поступает энергия сердца и тимуса.

в. Энергия сердца горячая, ее время года лето. Ее первоэлемент – огонь, ее цвет ярко-красный.

3. Точка сбора энергии печени (желчного пузыря)

а. Точка сбора энергии печени (желчного пузыря) расположена в правой половине туловища сразу же под грудной клеткой, на уровне пупка. Она находится в точке пересечения линии, мысленно проведенной вертикально вниз от соска и линии, тянущейся горизонтально вправо от пупка.

б. В этом месте создается сфера диаметром три дюйма (7,62 см); в нее поступает энергия печени.

в. Энергия печени теплая и влажная. Она ассоциируется с весной. Ее первоэлемент дерево, ее цвет ярко-зеленый.

4. Точка сбора энергии легких (толстого кишечника)

а. Точка сбора энергии легких (и толстого кишечника) расположена слева сразу же под грудной клеткой. Она находится на точке пересечения вертикальной линии, опускающейся от соска и горизонтальной линии, идущей влево от пупка.

б. Здесь формируется сфера диаметром в три дюйма (7,62 см), куда поступает энергия легких.

в. Энергия легких прохладная и сухая. Она ассоциируется с осенью, первоэлементом «металл» и ярким белым цветом.

5. Точка сбора энергии селезенки/поджелудочной железы (желудка)

а. Точка сбора энергии селезенки/поджелудочной железы (и желудка) находится прямо за пупком (в центре переднего *багуа*).

б. Здесь формируется сфера диаметром три дюйма

(7,62 см); в нее поступает энергия селезенки.

в. Энергия селезенки мягкая, ее сезон «бабье лето». Ее первоэлемент земля, ее цвет золотисто-желтый.

Б. Процедура уравнивания энергии органов

Чтобы смешать энергии органов, вы в первую очередь создаете точки сбора энергии почек и сердца. Затем вы смешиваете холодную энергию почек с горячей энергией сердца в переднем *багуа*. После этого создаете точки сбора энергий печени и легких, а потом добавляете и соединяете в переднем *багуа* теплую и влажную энергию печени и прохладную и сухую энергию легких.

В конце вы добавляете мягкую энергию селезенки, собранную в ее точке сбора, которая находится в центре переднего *багуа*.

В. Практическое выполнение Формулы 2

1. Начните с медитации «Внутренняя улыбка»

Поэтапно выполняя медитацию, улыбаясь каждому органу, сосредоточьте внимание на положительных эмоциях, ассоциируемых с каждым органом. Сядьте ровно, сложите руки вместе и прикоснитесь языком к небу. Пошлите улыбку вниз вдоль тела.

2. Создайте переднее *багуа*

Создайте переднее *багуа*, как вы делаете это при выполнении Формулы 1, и почувствуйте, как оно светится.

3. Сбалансируйте энергии почек и сердца

а. Создайте точку сбора энергии почек.

(1) Осознайте почки.

(2) Произнесите звук почек: ВУУУУУ (словно вы задуваете свечу)¹. Выполняйте упражнение в течение нескольких минут, пока не почувствуете почки.

(3) Выполняя нагнетающее дыхание², слегка напрягите левую и правую стороны ануса, таким образом сжимая почки. Для этого используйте больше мысленно-волевой контроль, чем напряжение мышц. Затем снимите напряжение, таким образом обостряя осознание.

(4) В промежности создайте сферу, точку сбора энергии почек. Для этого вдохните, подтяните промежность вверх и толкните по направлению к ней (нижнюю) часть живота.

(5) Выдохните и расслабьтесь. Мысленно проследите за формированием сферы; она засветится голубым светом.

(6) Закрутите спиралью энергию в обеих почках и в точке ее сбора в любую сторону. Обострите осознание точки сбора энергии и усиливайте там вращательное движение, пока не почувствуете силу, которая тянет туда холодную энергию почек (рис. 10).

б. Создайте точку сбора энергии сердца.

(1) Почувствуйте сердце и тимус.

(2) Произнесите звук сердца: ХООООу.

(3) Вдохните и начните мягко подтягивать анус к сердцу и продолжайте это подтягивающее движение, пока оно не достигнет сердца. Потом при помощи волевого контроля мягко сожмите или сократите об-

¹ Вы можете найти описание техники «Шести целительных звуков» в книге серии «Даосские секреты» «Пробуждение целительной энергии Дао».

² Описание техники нагнетающего дыхания вы найдете в книге серии «Даосские секреты» «Укрепление и защита внутренних органов».

ласть сердца. Не прилагайте слишком много физических усилий; лучше использовать мягкое сокращение мышц и мысленный контроль.

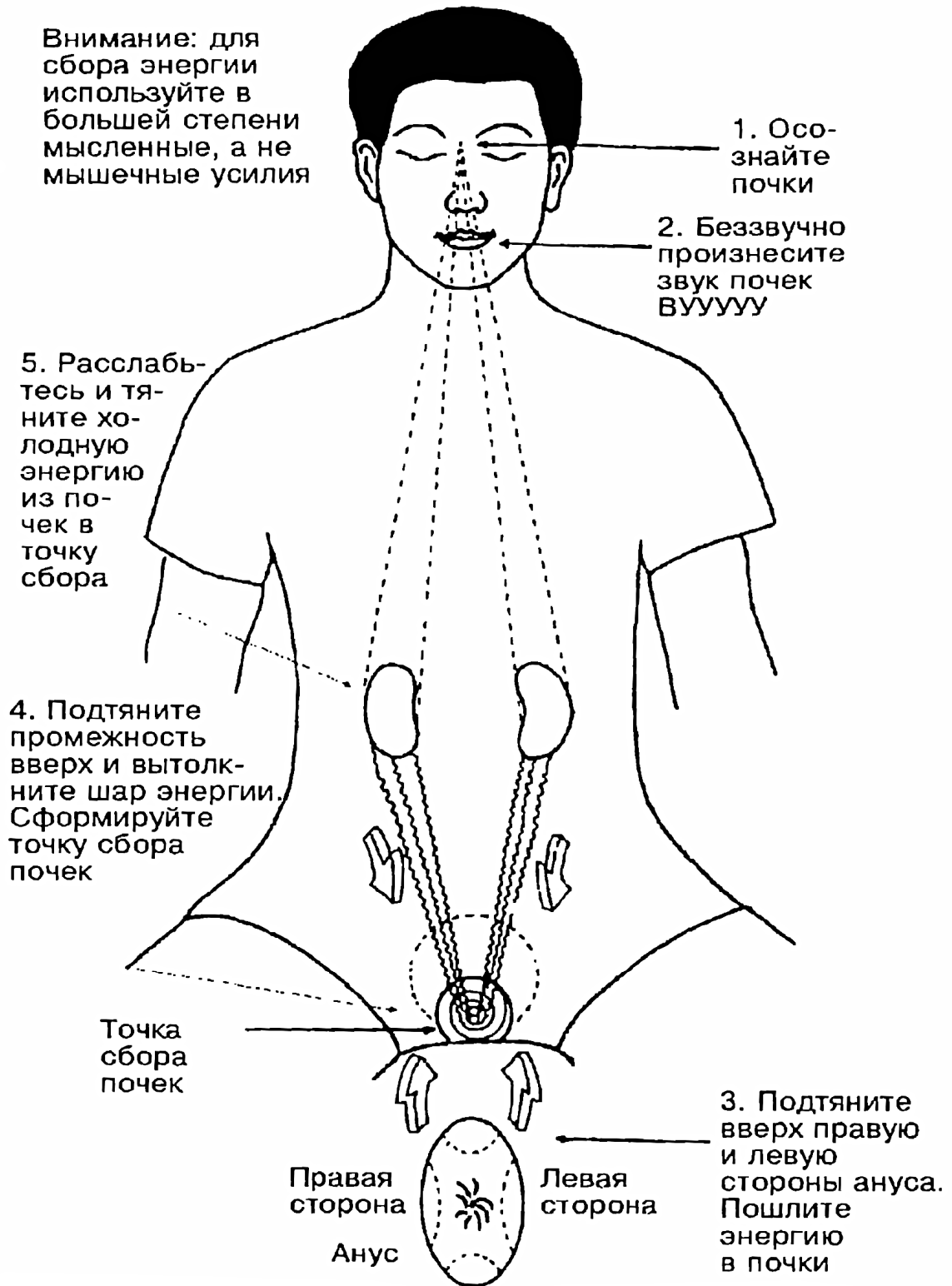


Рис. 10. Сформируйте точку сбора для сбора энергии почек

(4) Мысленно проследите за формированием сферы, являющейся точкой сбора энергии сердца. Она засветится красным светом.

(5) Направьте вращательным движением энергию сердца в точку ее сбора. Усиливайте вращательное движение в точке сбора, пока сила спирали не станет достаточно сильной и не втянет внутрь горячую энергию сердца и тимуса.

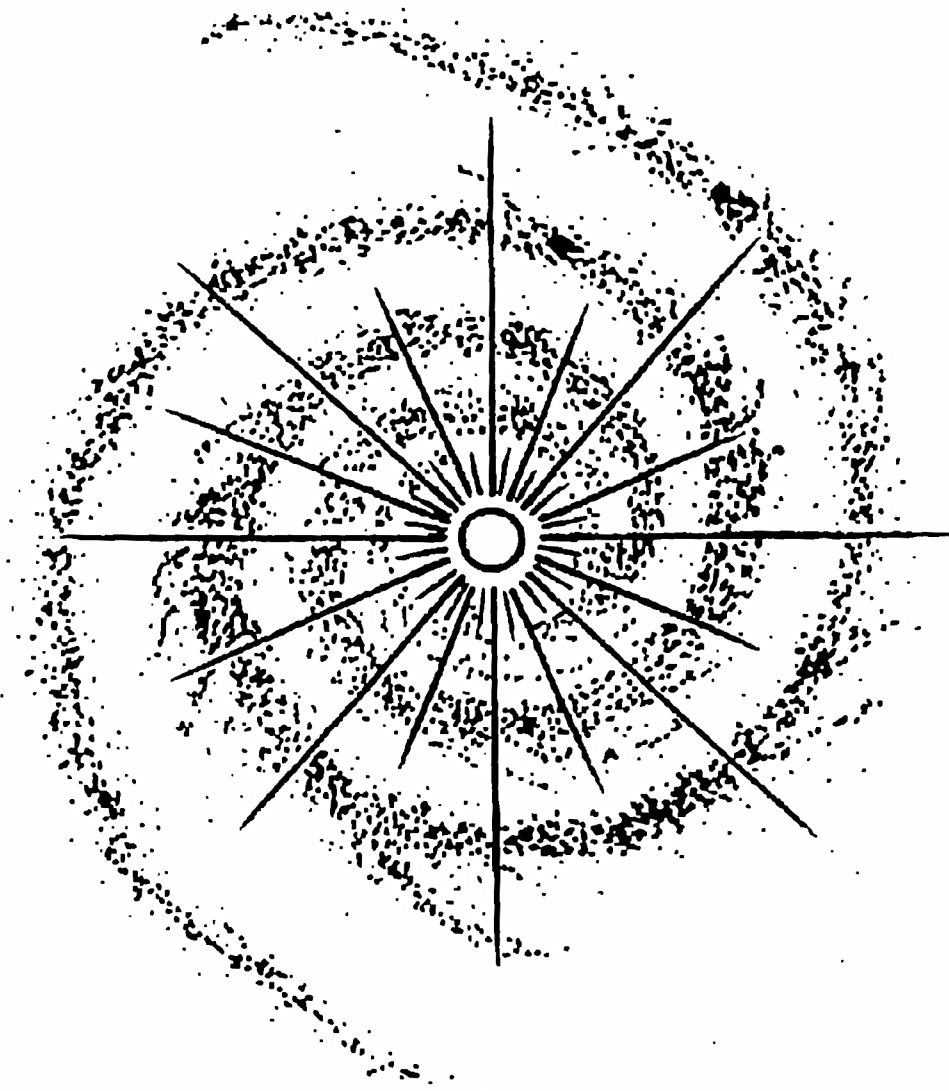


Рис. 11. Используйте глаза, мысль и тело для создания спирального движения, которое будет затягивать в спираль энергию. Вращайте спираль до формирования в ее центре Жемчужины. Аналогичная спираль энергии когда-то сформировала вселенную

4. Закрутите спиралью и направьте энергии сердца и почек в переднее *багуа*

а. Распределите внимание между точками сбора энергии почек и сердца.

б. Почувствуйте горячую и холодную энергии.

в. Также осознайτε переднее *багуа*. Начните вращение по спирали обеих точек сбора и переднего *багуа*. Используя силу сознания и глаз, усильте вращательную силу в переднем *багуа*. Одновременное выполнение слабого кругового движения телом также поможет увеличить вращательную силу (рис. 11). Выполняйте вращение, пока не создадите достаточно мощную силу, способную втянуть холодную (голубую) энергию почек и горячую (красную) энергию сердца в переднее *багуа*. С каждым вдохом втягивайте холодную голубую энергию почек в *багуа*. Затем с выдохом вбирайте горячую красную энергию сердца. Почувствуйте, как энергии смешиваются. Отрегулируйте температуру энергии так, чтобы она была ни слишком горячей, ни слишком холодной (рис. 12).

5. Сбалансируйте энергии легких и печени

а. Сформируйте точку сбора энергии печени.

(1) Осознайτε печень.

(2) Произнесите звук печени: ШШШШШШШ.

(3) Вдохните и подтяните правую сторону ануса к печени. Потом сожмите печень.

(4) Сформируйте точку сбора энергии печени; для этого вдохните, подтяните правую сторону ануса и втяните правую сторону живота ниже грудной клетки. Сократите мышцы в этой области.

(5) Расслабьтесь и мысленно проследите за формированием зеленой сферы, которая является точкой сбора энергии печени.

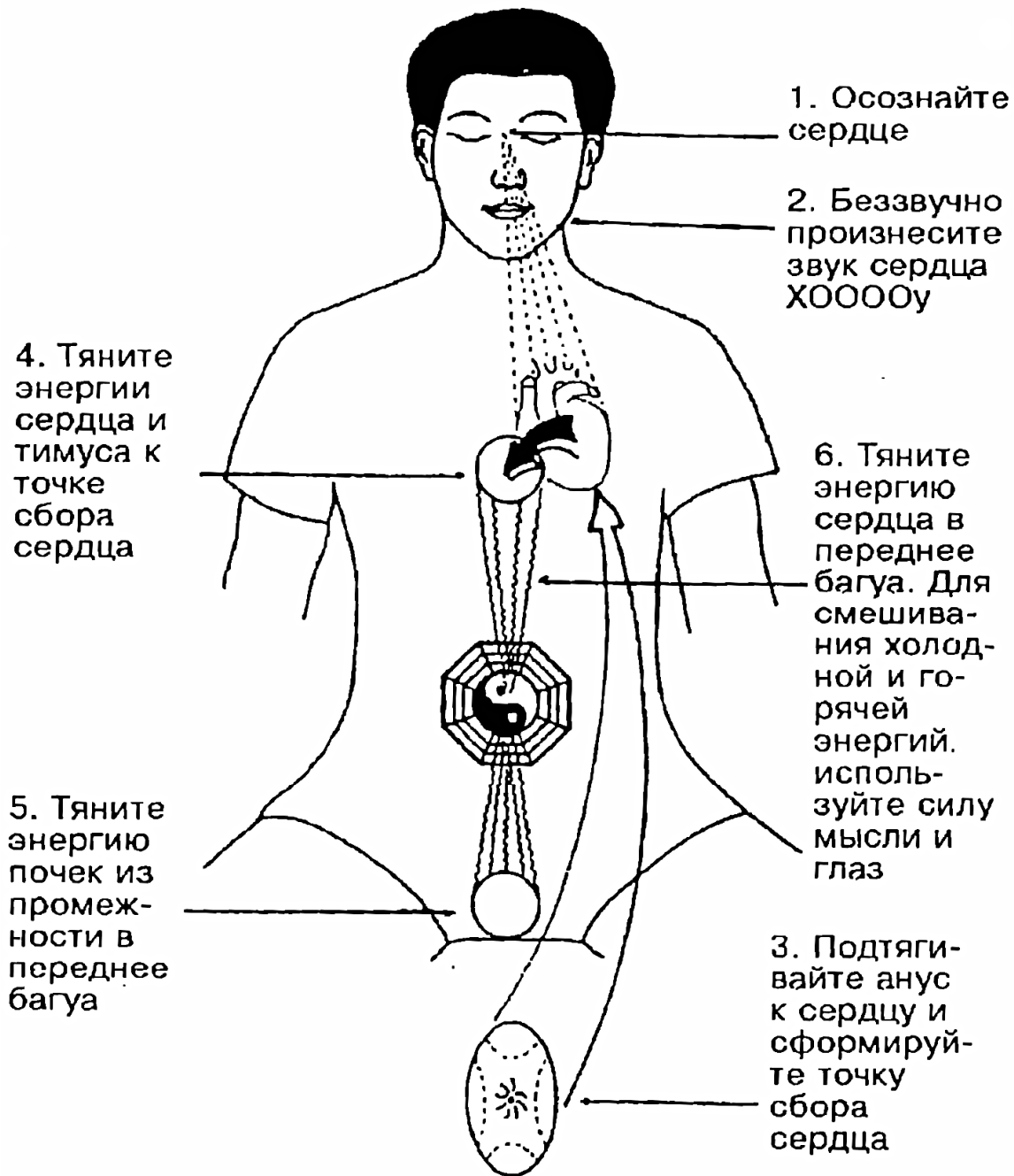


Рис. 12. Сформируйте точку сбора сердца. Смешайте в багуа энергии сердца и почек

(6) Выполните вращательное движение и втяните влажную теплую энергию печени в точку сбора (рис. 13).

б. Создайте точку сбора энергии легких.

(1) Осознать легкие.

(2) Произнесите звук легких: СССССССС.

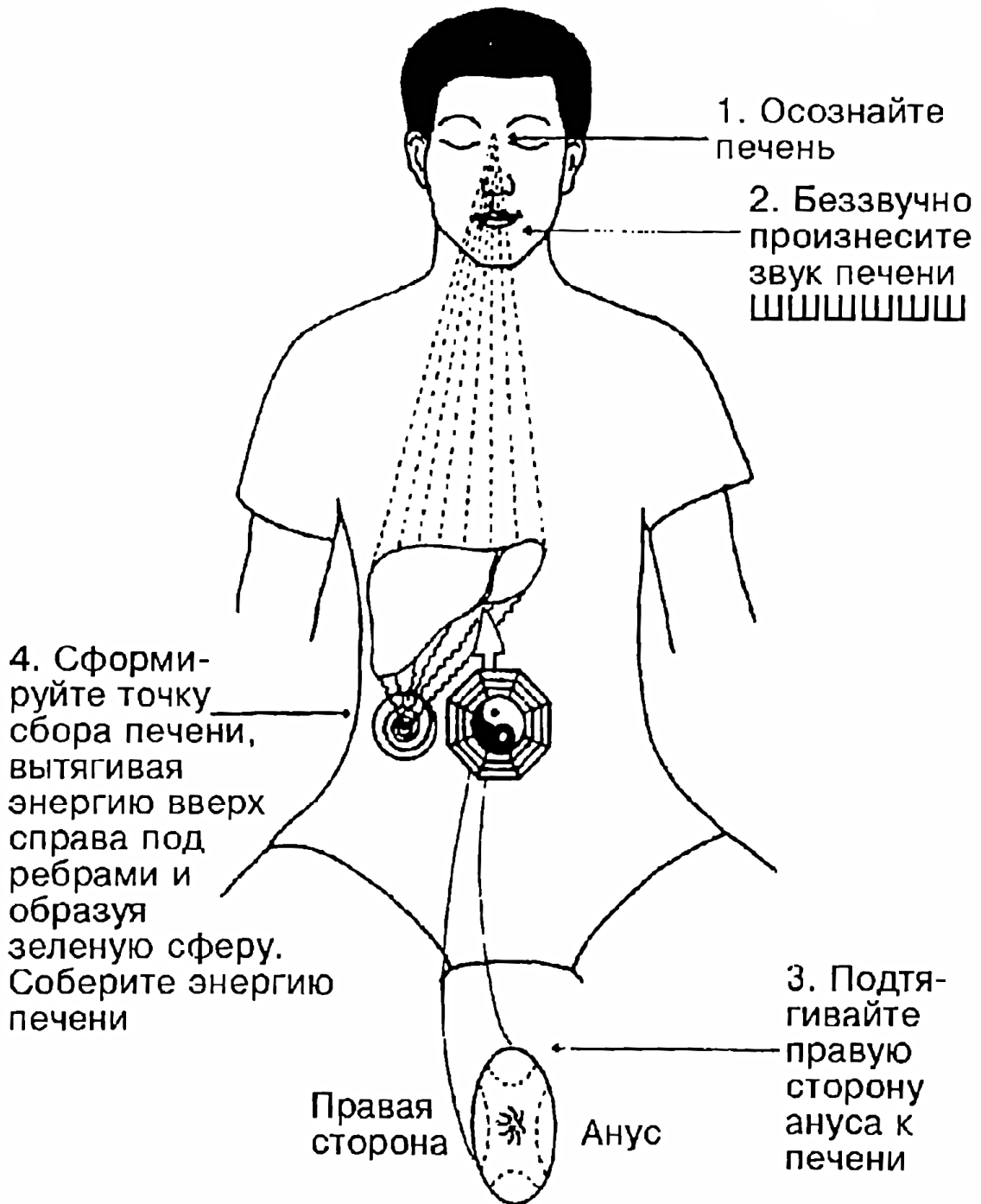


Рис 13. Формирование точки сбора печени для сбора энергии печени

(3) Вдохните, подтяните левую и правую стороны ануса к легким, к области под грудной клеткой. Сожмите легкие.

(4) Сформируйте точку сбора энергии легких. Для этого снова вдохните, подтяните анус до уровня пуп-

Формула 2

ка и мысленно проведите линию вниз от левого соска. Почувствуйте в этой области расширение.

(5) Выдохните, расслабьтесь и мысленно проследите за формированием белой с металлическим блеском сферы диаметром три дюйма (7,62 см.) под левой половиной грудной клетки. Это точка сбора энергии легких.

(6) Выполните вращательное движение и втяните сухую прохладную энергию легких в точку ее сбора (рис. 14).

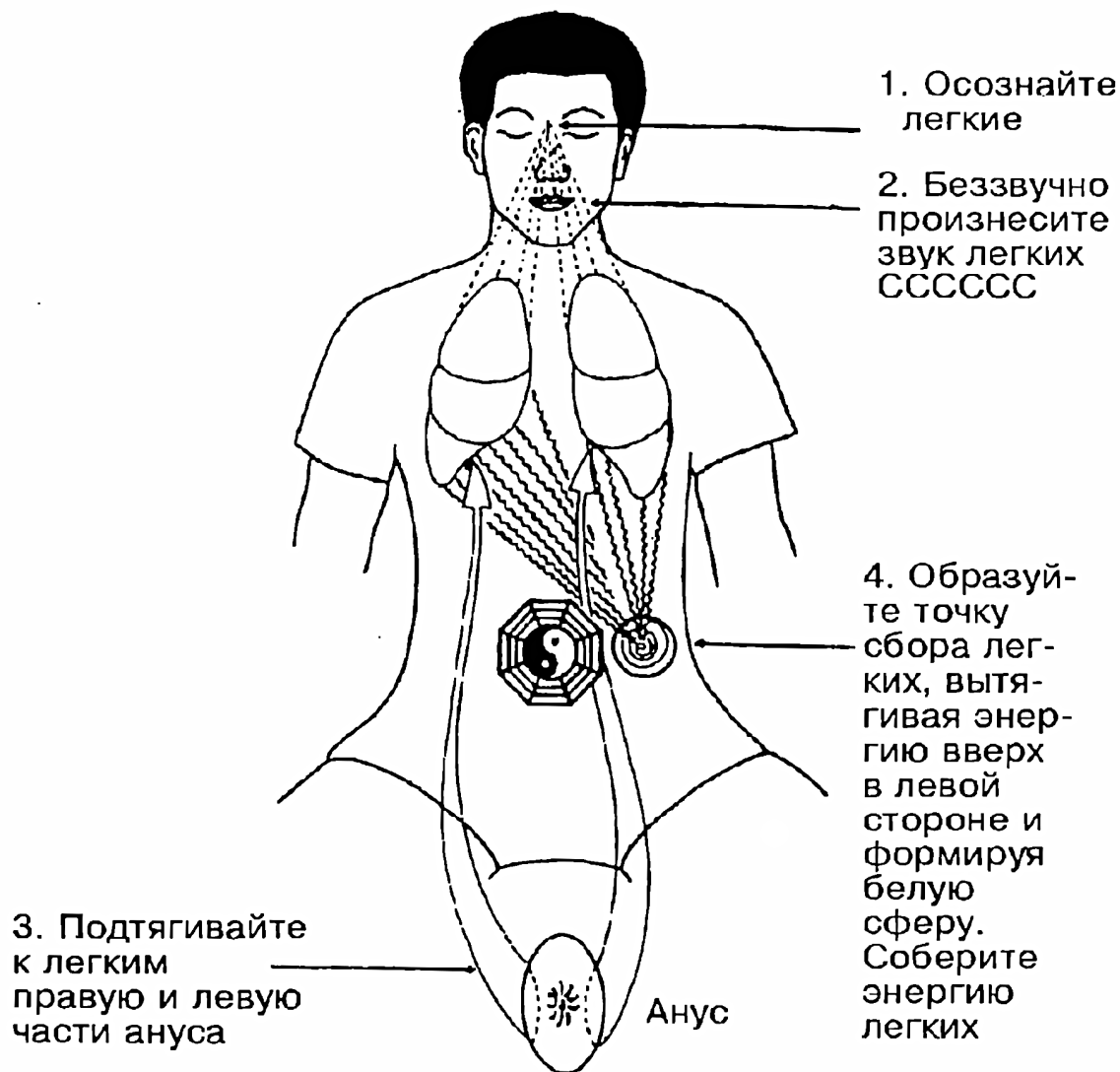


Рис. 14. Формирование точки сбора легких для сбора энергии легких

6. Закрутите спиралью и направьте энергии печени и легких в переднее багуа

Распределите внимание между точками сбора энергии печени и легких и начните их вращать по спирали. Ощутите теплую влажную энергию печени и сухую прохладную энергию легких. Осознайте переднее багуа. Направьте в него по спирали энергии печени и легких. Смешайте эти энергии таким образом, чтобы получившаяся энергия была не слишком теплой и влажной и не слишком прохладной и сухой (рис. 15).



Рис. 15. Смешивание энергий печени и легких в переднем багуа

7. Тяните энергию селезенки в переднее *багуа*

а. Почувствуйте селезенку, расположенную слева, ближе к спине.

б. Произнесите звук селезенки: ХУУУУУ (без голоса, но так, чтобы звук чувствовался на голосовых связках).

в. Вдохните и подтяните левую сторону ануса к селезенке. Используя мысленный контроль, слегка сожмите мышцы спины и почувствуйте селезенку. Выдохните, расслабьтесь и почувствуйте ее еще отчетливее. Сформируйте точку сбора энергии селезенки, которая находится в самом центре переднего *багуа*.

г. Распределите внимание между селезенкой и передним *багуа*. Вращательным движением тяните мягкую энергию селезенки в переднее *багуа*. Представьте себе желтый цвет *багуа* (рис. 16).

8. Сформируйте заднее *багуа* и смешайте энергии задних точек сбора

Сформируйте или скопируйте заднее *багуа*, расположенное на расстоянии полтора дюйма (3,8 см) от «Двери жизни», как описано в Формуле 1. Если вы это сделали и ясно чувствуете заднее *багуа*, соберите энергии из указанных ниже участков. Обратите внимание, что расположение точек сбора, которые вы будете создавать сейчас, отличается от расположения указанных выше точек сбора энергии соответствующих внутренних органов. Они скорее расположены возле точек сбора энергий органов, их предназначение – вытягивать любую остаточную энергию, которая может находиться в районе близлежащих органов. Настоящий источник этих энергий может быть неясен.

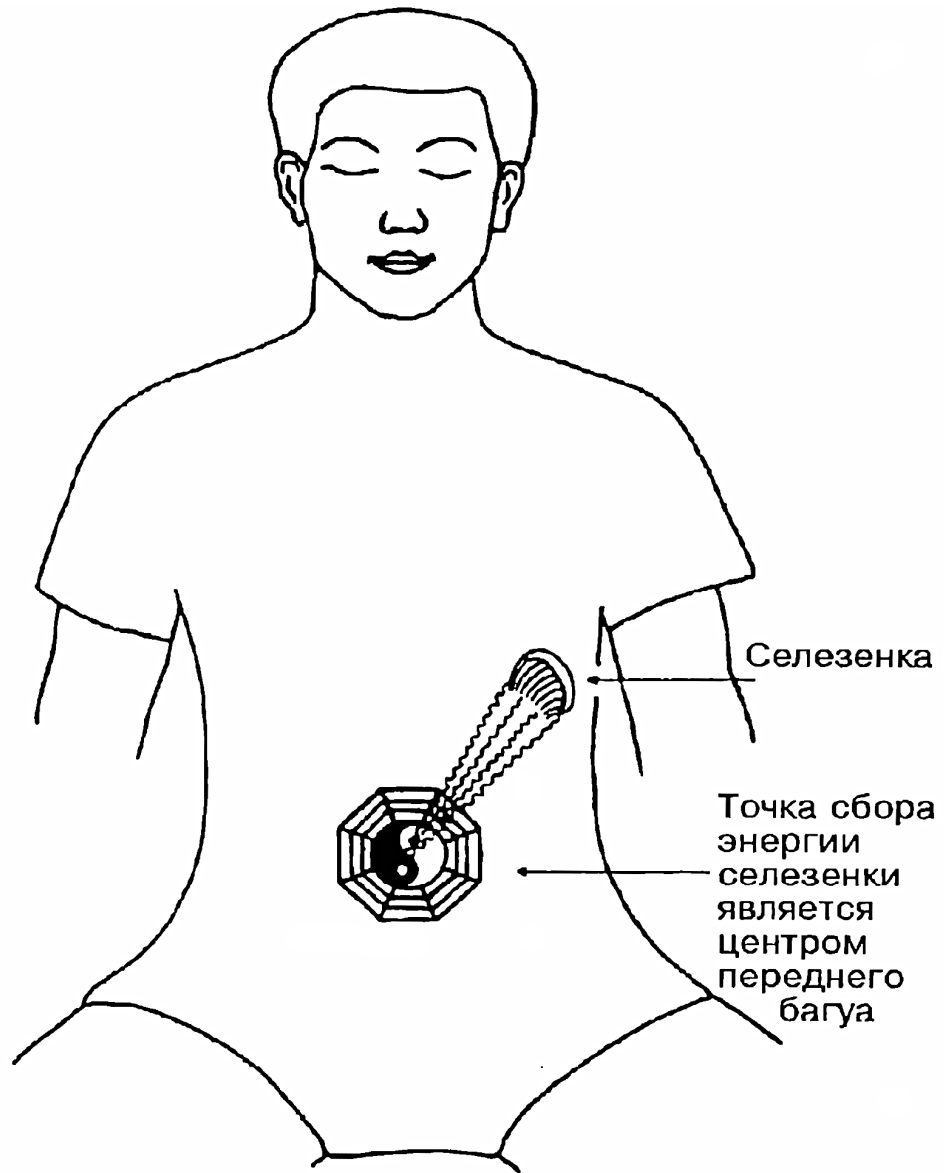


Рис. 16. Сбор энергии селезенки непосредственно в багуа

а. Создайте у крестца сферу и соберите в нее холодную энергию почек.

б. Создайте сферу за сердцем, между точками Т-5 и Т-6. Направьте туда по спирали горячую энергию сердца.

в. Вращательным движением смешайте в заднем *багуа* горячую и холодную энергии, поступившие из только что созданных сфер.

г. Образуйте сферу справа сзади от заднего *багуа*. Соберите в нее вращательным движением теплую влажную энергию печени.

д. Образуйте сферу слева сзади от заднего *багуа*. Спиральным движением соберите в нее сухую прохладную энергию легких.

е. Вращательным движением направьте энергии правой и левой сфер в заднее *багуа* и смешайте их там (рис. 17).

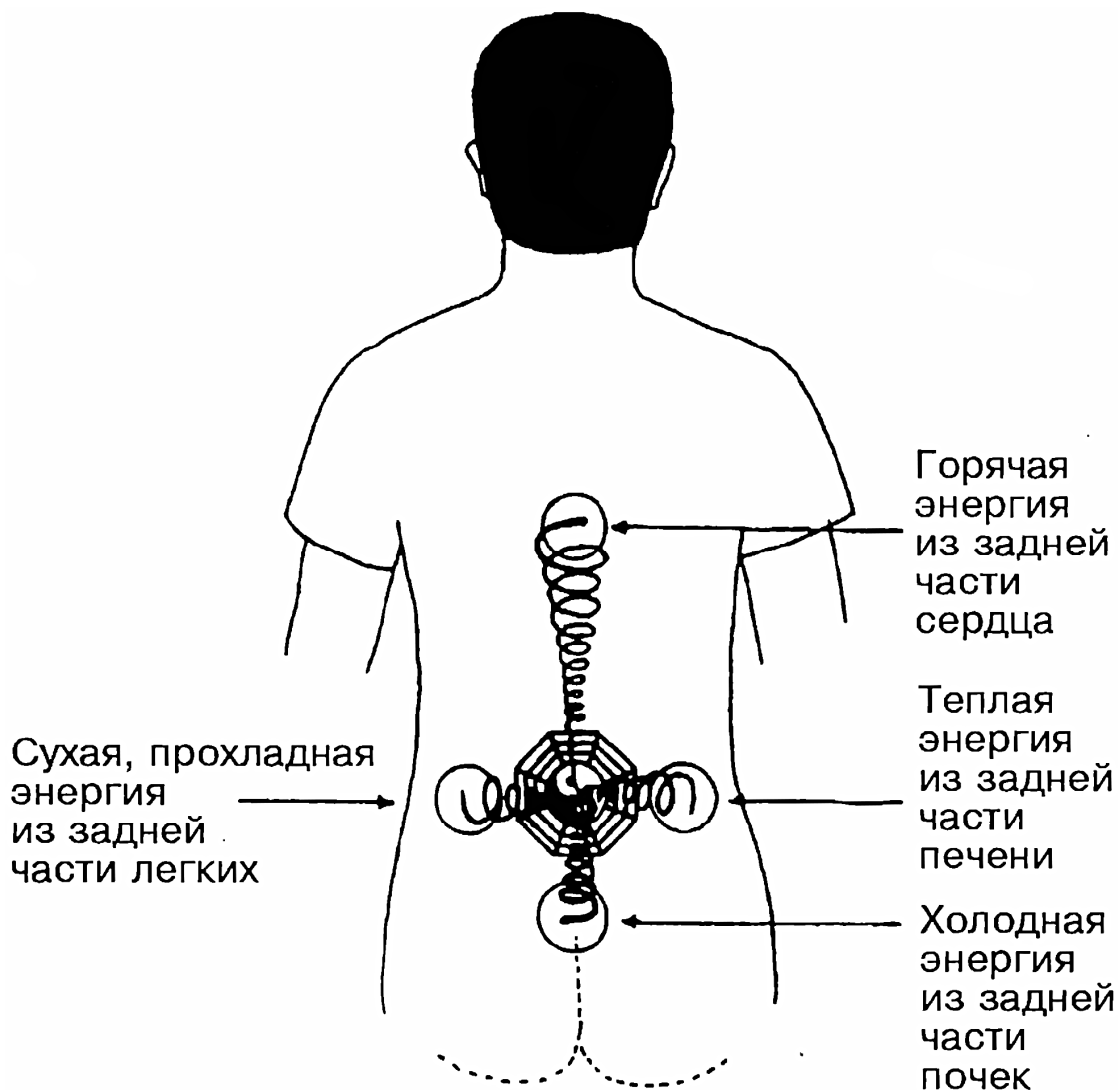


Рис. 17. Точки сбора заднего багуа

9. Направьте энергии из переднего и заднего *багуа* в Котел

Вращательным движением направьте сконденсированные энергии из переднего и заднего *багуа* в Котел. Смешайте их.

10. Сформируйте правое *багуа* и смешайте энергии из точек сбора, расположенных справа

Сформируйте правое *багуа*. Направьте туда по спирали энергии из указанных ниже точек.

а. Сформируйте сферу в правом бедре на уровне промежности. Направьте в нее по спирали остаточную холодную энергию.

б. Скруглите лопатку, чтобы открыть подмышечную область, и в правой подмышке создайте сферу, в которую соберите остаточную горячую энергию.

в. Направьте спирали горячей и холодной энергии в правое *багуа* и там смешайте их.

г. Сформируйте сферу впереди правого *багуа*. Направьте туда по спирали остаточную теплую влажную энергию.

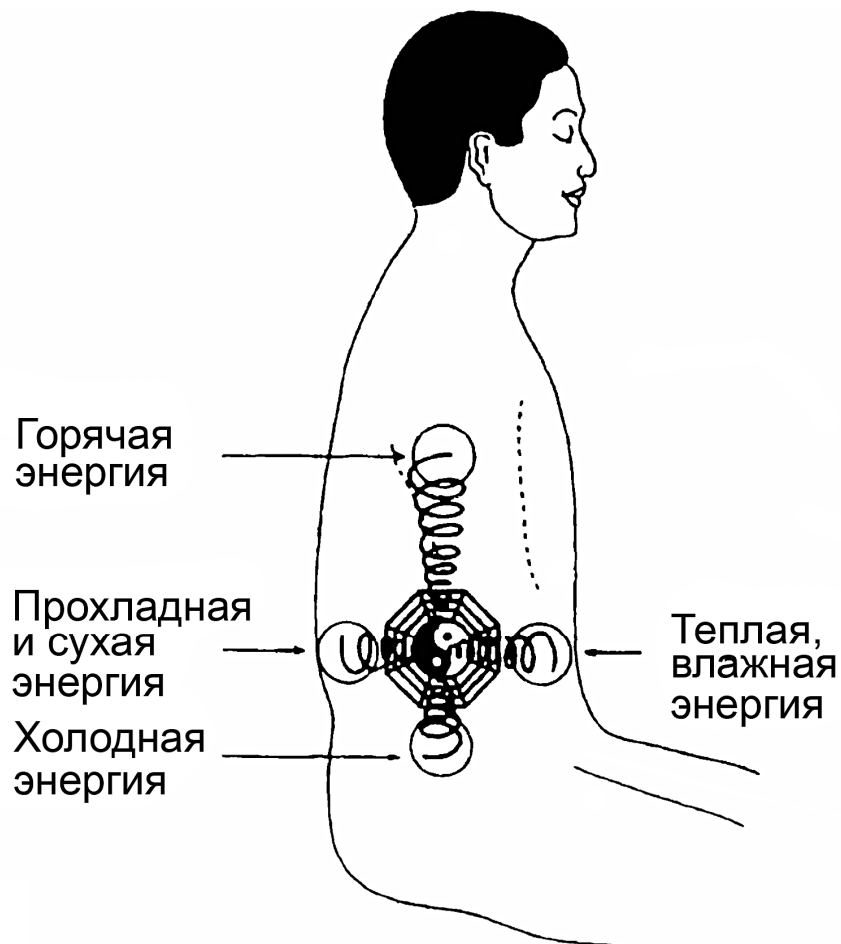


Рис. 18. Правое багуа и его точки сбора

д. Сформируйте сферу сзади правого *багуа* и соберите в нее остаточную прохладную сухую энергию.

е. Направьте в правое *багуа* спирали теплой влажной энергии и прохладной сухой, смешайте их (рис. 18).

11. Сформируйте левое *багуа* и смешайте энергии точек сбора, расположенных слева

Сформируйте левое *багуа* и направьте туда энергию из указанных ниже точек.

а. Сформируйте сферы в левом бедре и левой подмышке и соберите в них энергии как описано выше. Направьте спирали горячей и холодной энергии в левое *багуа* и смешайте их там.

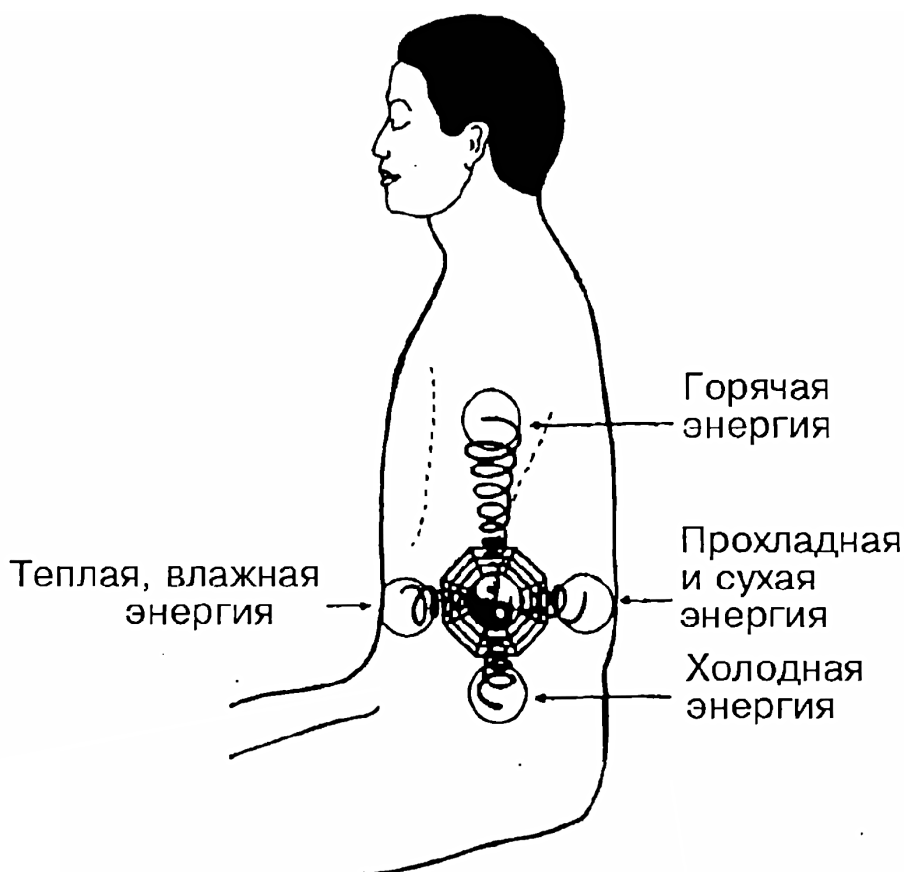


Рис. 19. Левое *багуа* и его точки сбора

б. Сформируйте сферы впереди и позади левого *багуа*, как указано выше. Втяните по спирали мягкую

энергию в переднюю сферу. Направьте по спирали прохладную и сухую энергию в заднюю сферу. Вращательным движением втяните мягкую и прохладную сухую энергию в левое *багуа* и там их смешайте (рис. 19).

12. Тяните энергии из правого и левого *багуа* в Котел

Теперь направьте энергии из правого и левого *багуа* в Котел. Там смешайте их вращательным движением с энергиями, поступившими ранее из переднего и заднего *багуа*.

13. Сконденсируйте энергии в очищенную Жемчужину

Теперь сконденсируйте все энергии, вобранные из переднего, заднего и боковых *багуа*, в Жемчужину. Эта Жемчужина, созданная из сущностных энергий ваших органов и всего вашего тела, очищена и сконцентрирована в одном месте. Она воспринимается как точка света или сконденсированной энергии (рис. 20).

14. Зафиксируйте в Жемчужине чувства покоя и гармонии

Пребывая в точке высшего сосредоточения чувств, в покое и гармонии, прочно свяжите эти чувства с Жемчужиной, воспользовавшись эффективной словесной Формулой.

15. Переместите Жемчужину на Микрокосмическую орбиту

Переведите Жемчужину в промежность и начните перемещать ее по Микрокосмической орбите. Почувствуйте, как Жемчужина притягивает Вселенскую и Космическую силы, а также Силу земли.

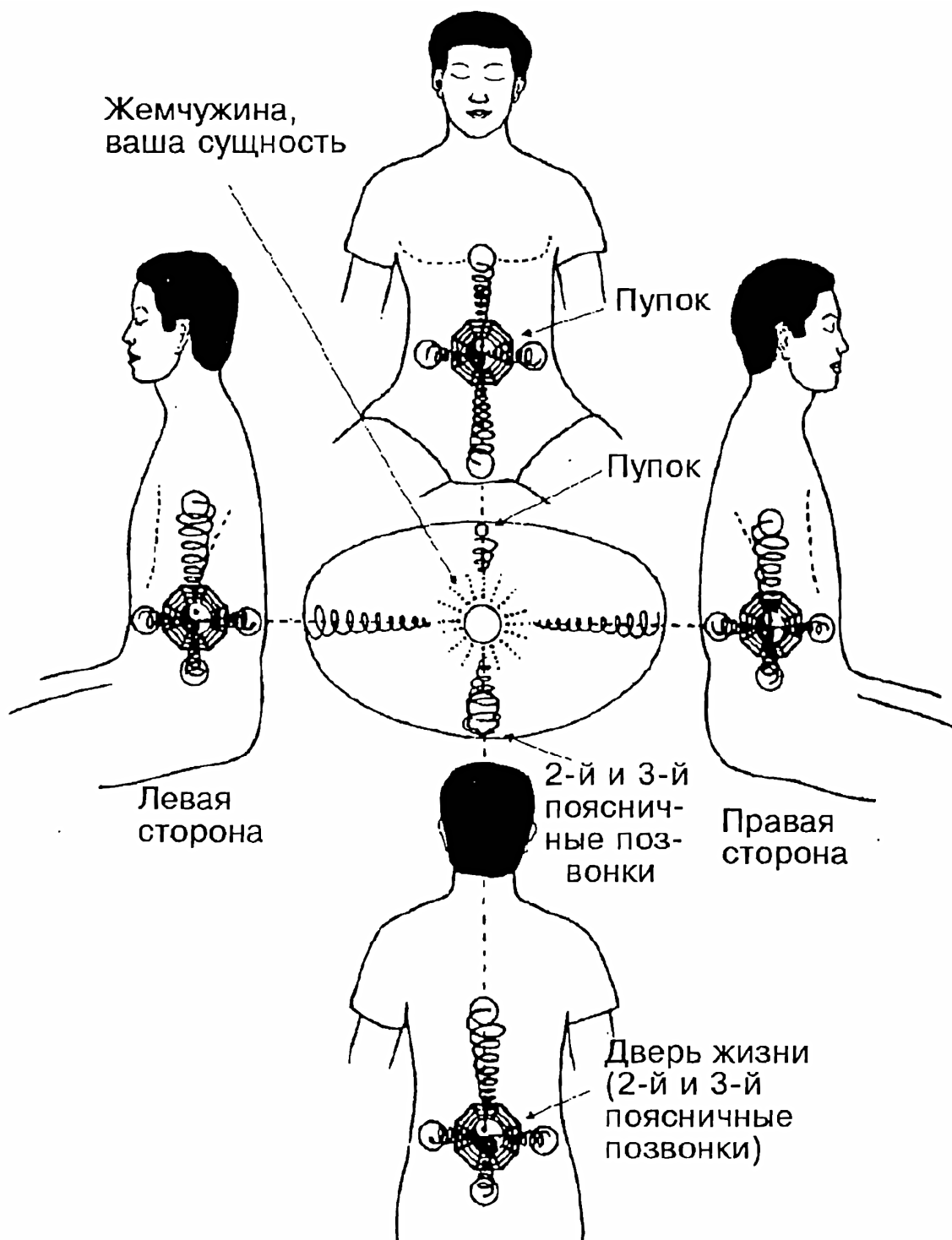


Рис. 20. Четыре багуа и их точки сбора

16. Соберите энергию и выполните энергетический массаж

Отведите энергию в пупок и выполните девять оборотов (мужчины по часовой стрелке, женщины – против часовой). Затем выполните шесть оборотов в

обратную сторону. Потрите ладони и выполните энергетический массаж. Если вы собираетесь продолжать занятия, то, не останавливаясь на этом этапе, выполните вращение энергии в пупке и переходите к следующей Формуле.

Формула 3

Связывание органов чувств с внутренними органами; самоконтроль органов чувств; запечатывание отверстий; преодоление соблазнов

А. Теория

Каждый из ваших органов чувств относится к определенному внутреннему органу, как родитель к ребенку. Если внутренние органы, словно непослушные дети, выделяют отрицательную энергию, их должны контролировать или приводить в равновесие и гармонию органы чувств, их родители. Если органы чувств или внутренние органы слабы или нездоровы, будет создаваться еще больше отрицательной энергии, так как будет отсутствовать дисциплина. Признав это отношение «родители-дети» и укрепив его, вы увеличите запас положительной энергии.

1. Уши – почки

Уши – это отверстия почек. Прислушиваясь к почкам и обостряя осознание почек, вы направляете внутрь чувство слуха, где оно будет находиться под контролем. В конечном итоге вы почувствуете внутреннее равновесие, покой и гармонию, так как уши дадут вам возможность услышать небесную музыку, в высшей степени отличающуюся от земной (рис. 21).

2. Язык – сердце

Язык – это наружный выход сердца. Связывая язык с сердцем, вы влияете на речевой центр и таким образом можете контролировать соблазн бесцельного говорения. Язык и сердце будут пребывать в покое (рис. 22).

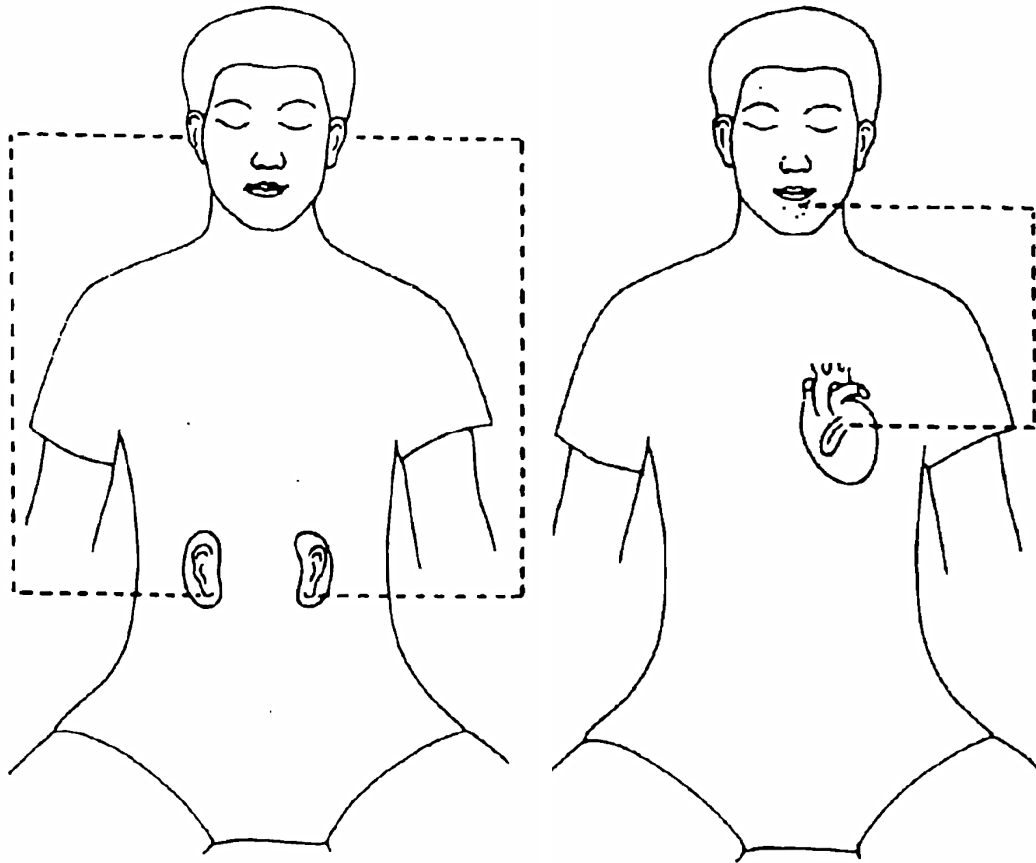


Рис. 21. Установите связь между ушами и почками

Рис. 22. Установите связь между языком и сердцем

3. Глаза — печень

Глаза – отверстия печени. Глядя в печень, вы направляете чувство зрения внутрь и таким образом можете контролировать зрительные соблазны (рис. 23).

4. Нос – легкие

Нос – это отверстие легких. Установив связь между носом и легкими, вы обращаете внутрь чувство обоняния и таким образом можете контролировать соблазны обоняния (рис. 24).

5. Рот – селезенка

Рот – это отверстие селезенки. Установив связь между ртом и селезенкой, вы обращаете внутрь чувство вкуса и таким образом можете преодолевать соблазны аппетита (рис. 25).

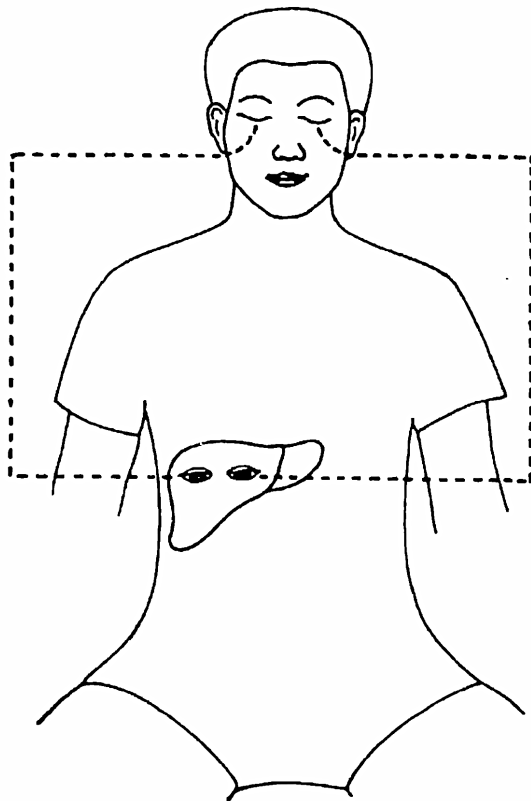


Рис. 23. Установите связь между глазами и печенью

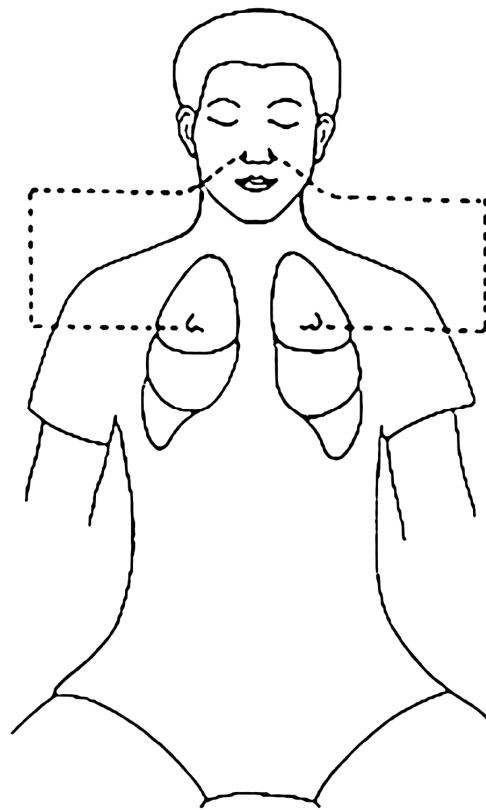


Рис. 24. Установите связь между носом и легкими

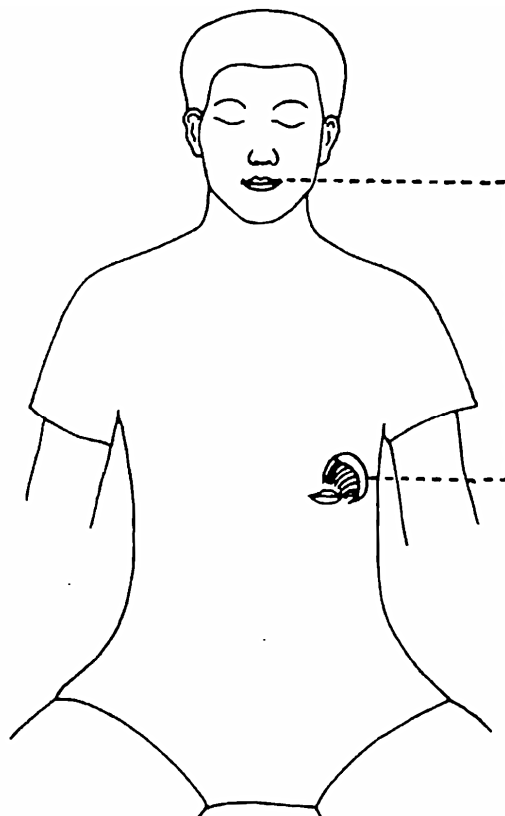


Рис. 25. Установите связь между ртом и селезенкой

Б. Процедура установления связи между органами чувств и внутренними органами

Устанавливая связь каждого органа чувств с соответствующим ему внутренним органом, вы образуете следующие пары (рис. 26).

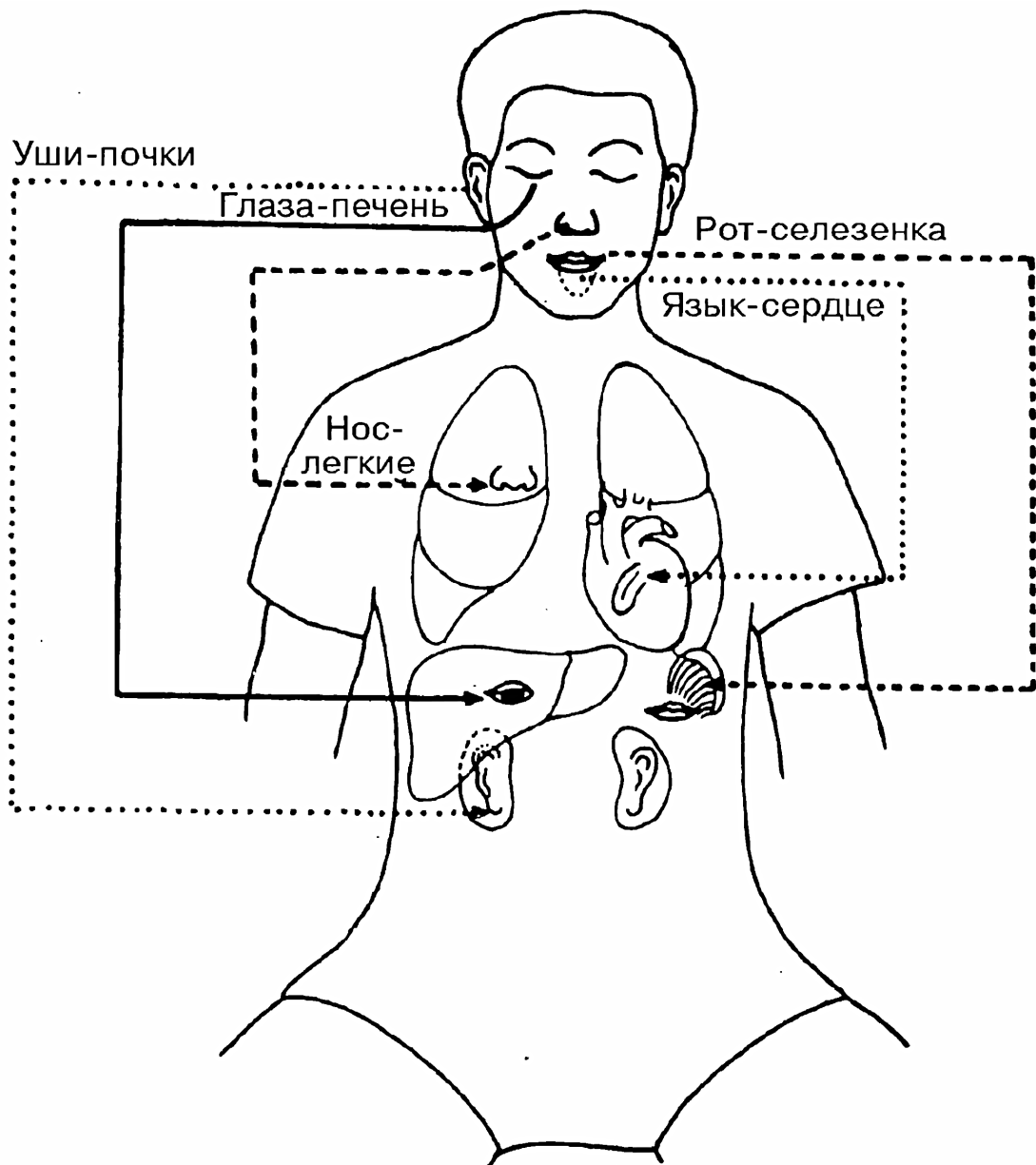


Рис. 26. Связи между органами чувств и внутренними органами

1. Уши связывают с почками (холодная энергия), а язык – с сердцем (горячая энергия).

2. Глаза связывают с печенью (теплая, влажная энергия), а нос – с легкими (прохладная, сухая энергия).

3. Рот связывают с селезенкой (мягкая энергия) и передним *багуа*.

В. Практическое выполнение Формулы 3

1. Примите правильное положение

Сядьте ровно, сложите руки вместе и прижмите язык к нёбу.

2. Выполните медитацию «Внутренняя улыбка»

Пошлите улыбку вниз. Почувствуйте, как к органам от лица течет энергия. Ощутите положительные эмоции каждого органа. Улыбнитесь пупку и сформируйте переднее *багуа*.

3. Помассируйте органы чувств и внутренние органы

Вы можете помассировать органы чувств, выполнив упражнение энергетического самомассажа, одновременно массируя внутренние органы.

4. Сосредоточьте внимание на ушах и почках

а. Сосредоточьте внимание на ушах, выполните в них вращение энергии. Прислушайтесь, обратите ваше осознание внутрь, к почкам, и направьте созданную вами в ушах спираль энергии к почкам. При этом направьте сущностную часть энергии ушей к почкам, усилив энергетическую спираль у почек и таким образом укрепляя там энергию. Затем соберите

в почках слуховую энергию ушей и холодную энергию, являющуюся сущностной энергией почек.

б. Создайте в промежности сферу (точку сбора энергии почек) и начните в ней вращательное движение, при помощи которого вы притянете и соберете в эту сферу холодную энергию, сущностную энергию почек, и слуховую энергию, сущностную энергию ушей (рис. 27).

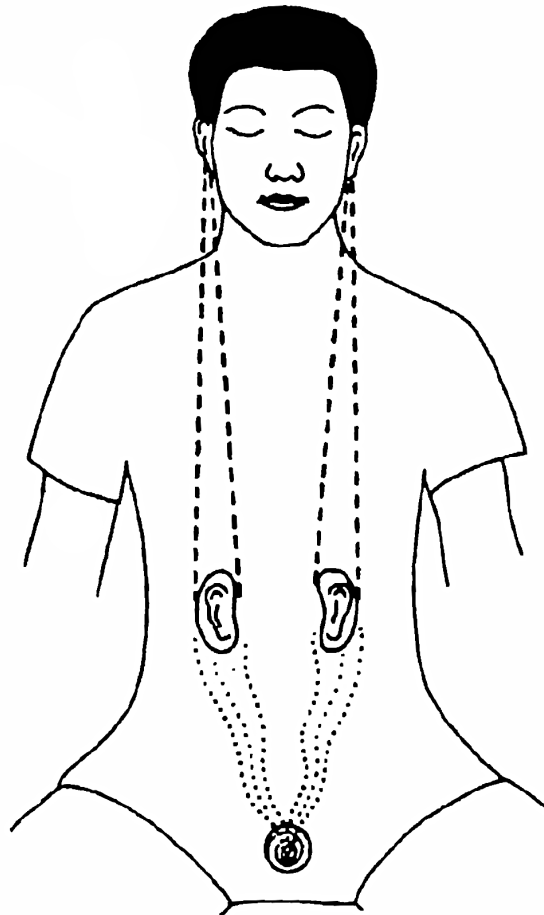


Рис. 27. Закрутите по спирали и соберите энергию ушей и почек

5. Сосредоточьтесь внимание на языке и сердце

а. Сосредоточьтесь внимание на языке. Выполните круговые движения языком, чтобы вызвать выделение слюны и помассировать сердце. Закрутите энергию языка в спираль. Проглотите слюну и направьте

сущностную энергию языка по спирали к сердцу. Обратите осознание к сердцу. Усиьте спираль у сердца и соберите у него вкусовую энергию языка и горячую энергию, являющуюся сущностной энергией сердца.

б. Создайте сферу в точке сбора энергии сердца и в ней – сильную спираль. Притяните и соберите горячую энергию, сущностную энергию сердца, и вкусовую энергию, сущностную энергию языка (рис. 28).

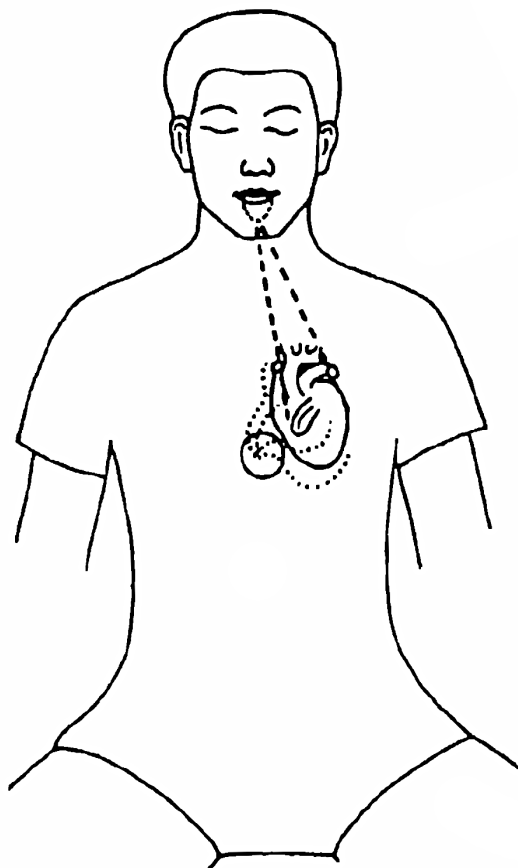


Рис. 28. Закрутите по спирали и соберите энергию языка и сердца

6. Соберите сущностные энергии в переднее багуа и смешайте их

Направьте по спирали энергии двух точек сбора в переднее багуа и смешайте там энергию почек и энергию сердца. Почувствуйте, как горячая и холод-

ная сущностные энергии смешиваются вместе. Обратите внимание на вбираемые чувства.

7. Сосредоточьте внимание на глазах и печени

а. Сосредоточьте внимание на глазах. Сделайте круговое движение глазами и помассируйте глаза и печень. Взгляните внутрь, на печень, и установите связь между глазами и печенью, протянув между ними спираль энергии. У печени уплотните спираль и позвольте ей притянуть зрительную энергию глаз. Соберите в печени влажную теплую энергию, являющуюся сущностной энергией печени.

б. Создайте сферу в точке сбора под печенью. Закрутите в спираль и соберите смешанные теплую влажную энергию, сущностную энергию печени, и зрительную энергию, сущностную энергию глаз, в точке сбора (рис. 29).

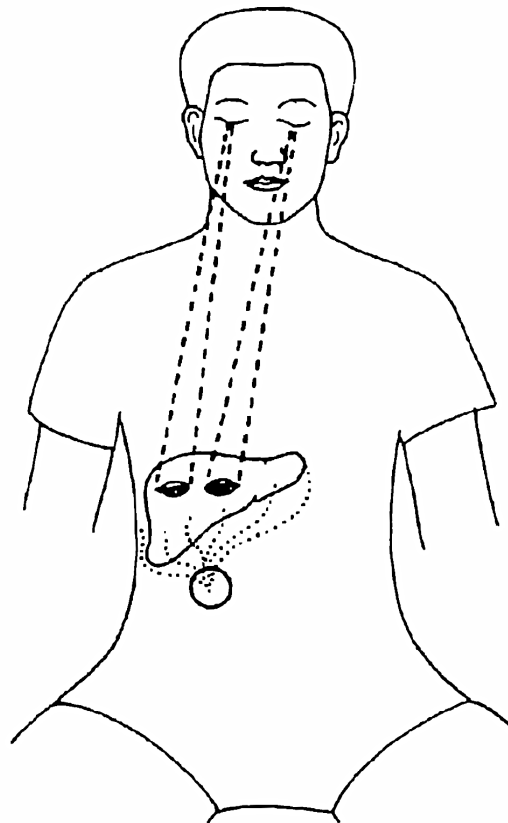


Рис. 29. Закрутите по спирали и соберите энергию глаз и печени

8. Сосредоточьте внимание на носе и легких

а. Сосредоточьте внимание на носе. Вдохните, выдохните и помассируйте нос и легкие. Вдохните воздух в легкие и, направив энергию от носа к ним по спирали, почувствуйте установленную между ними связь. Придайте вращательное движение сухой прохладной энергии легких и обонятельной энергии носа и соберите их в легких.

б. Создайте сферу в точке сбора, расположенной под левым легким. Направьте по спирали сухую прохладную энергию, сущностную энергию легких, и обонятельную энергию, сущностную энергию носа, в точку сбора (рис. 30).

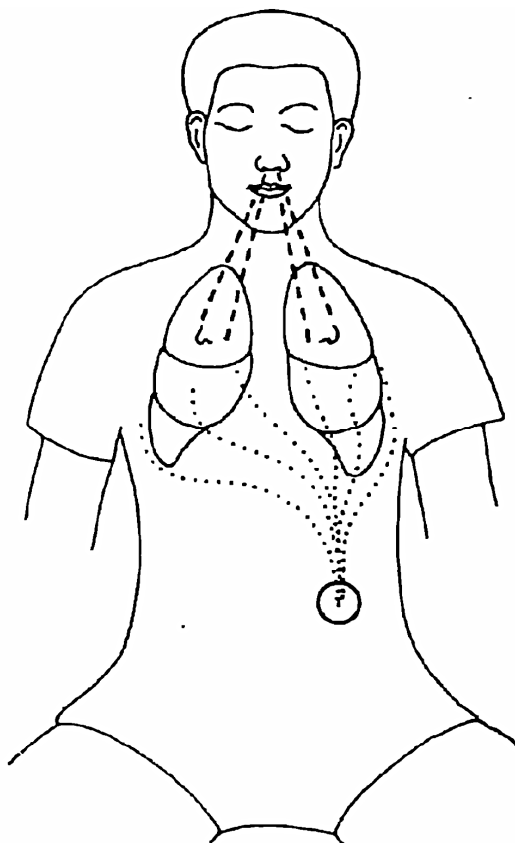


Рис. 30. Закрутите по спирали и соберите энергию носа и легких

9. Смешайте сущностные энергии глаз/печени и носа/легких в переднем багуа

Сосредоточьте внимание на переднем *багуа*. На-

правьте в него по спирали энергии глаз/печени и носа/легких из точек сбора энергии и смешайте их там. При этом почувствуйте, как соединяются влажная теплая и прохладная сухая энергии. Обратите внимание, как обострились чувства.

10. Сосредоточьте внимание на рте и селезенке

Сосредоточьте внимание на рте и установите между ним и селезенкой связь посредством энергетической спирали. Соберите в переднем *багуа* мягкую энергию, являющуюся сущностной энергией селезенки и рта. При смешивании энергий в чувствах должен быть покой (рис. 31).

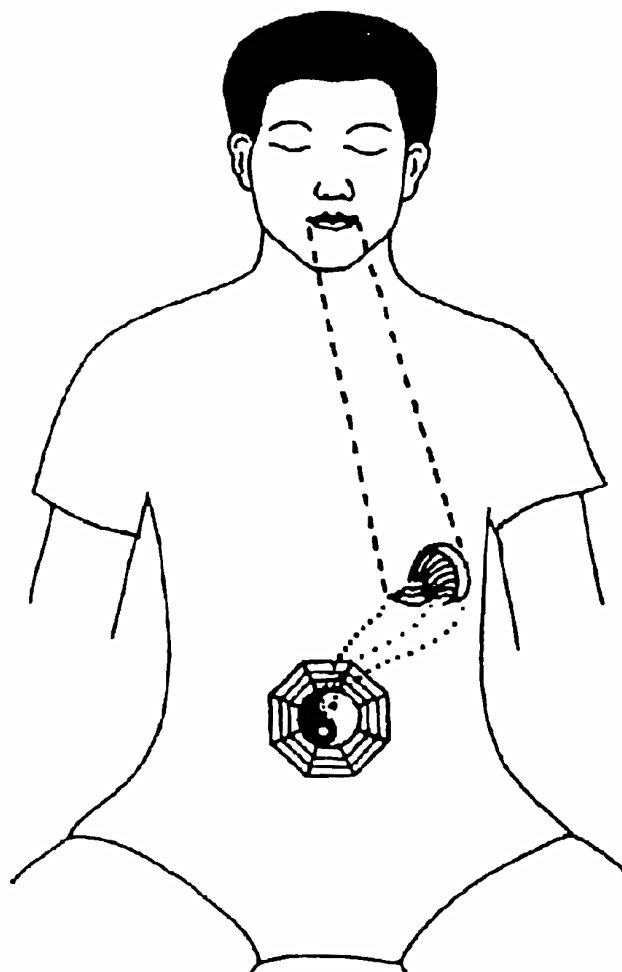


Рис. 31. Закрутите по спирали и соберите энергию рта и селезенки

11. Сформируйте заднее, правое и левое *багуа* и соберите их энергии в Котел

Почувствуйте заднее *багуа*, его точки сбора и собираемую в них энергию. Выполните вращение передним и задним *багуа* и таким образом направьте их энергии в Котел и соедините их там. Почувствуйте левое *багуа* и его точки сбора. Подобным же образом почувствуйте правое *багуа* и его точки сбора. Выполните вращение левого и правого *багуа* и таким образом направьте собранные в них энергии в Котел и соедините их там (рис. 32).

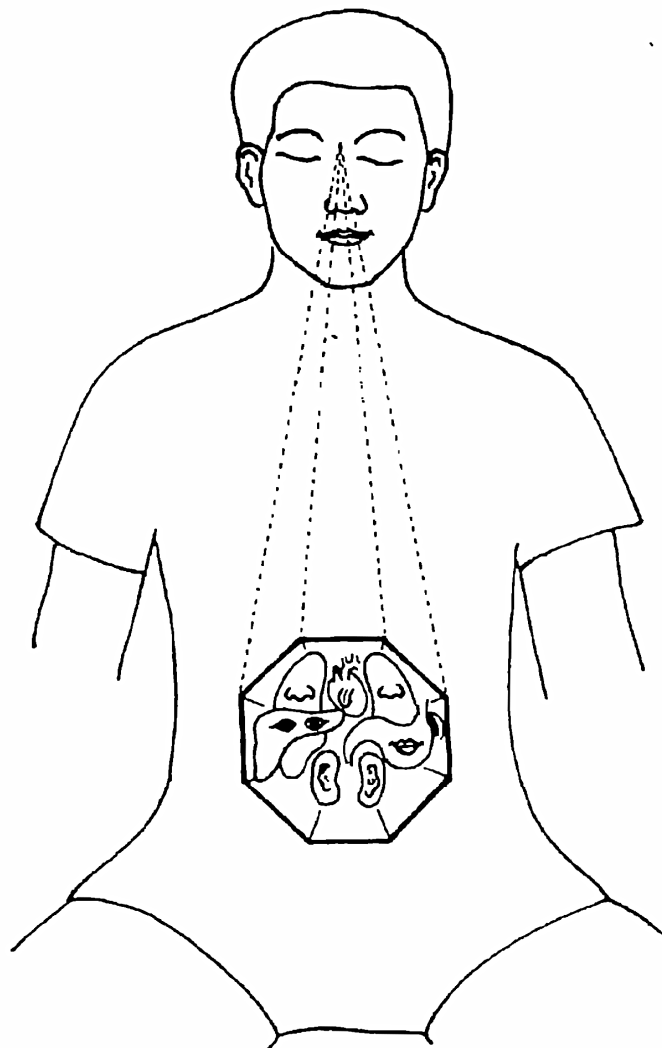


Рис. 32. Вберите в Котел и соедините там энергии всех органов чувств и внутренних органов

12. Сформируйте Жемчужину

Выполните вращение и смешайте все сконденсированные энергии в Котле, формируя Жемчужину.

13. Утвердите самоконтроль, зафиксировав и запрограммировав Жемчужину словесными Формулами

Почувствовав, что все органы чувств и внутренние органы связаны и что их энергии движутся в одно место – в Котел, вы также почувствуете установление внутреннего контроля. Возникнет ощущение, что все находится под одной крышей или под одним центром контроля. Это ощущение может сделать вас сильнее и укрепить способность преодолевать соблазны и искушения, потому что органы чувств и внутренние органы станут сильнее. Когда чувство самоконтроля находится на пике, запрограммируйте себя, зафиксировав это чувство в Жемчужине, чтобы иметь возможность вызвать его в любое время. *Я спокоен, чист, сосредоточен, я нахожусь в физическом и эмоциональном равновесии, я все держу под контролем.*

14. Переместите Жемчужину в промежность

Переместите Жемчужину в промежность и начните вращение энергии по Микрокосмической орбите. Сохраняйте ваши чувства и сознание направленными внутрь. Когда Жемчужина обращается по Орбите, почувствуйте поступление энергии из трех источников: Вселенской и Космической сил и Силы земли.

15. Соберите энергию и выполните энергетический массаж

Верните Жемчужину энергии в Котел и завершите медитацию энергетическим массажем.

Формула 4

Преобразование отрицательных эмоций каждого органа в полезную энергию

А. Теория: Отношения между внутренними органами и эмоциями

Даосы пришли к выводу о том, что отрицательные эмоции могут быть преобразованы, а их энергия жизненной силы может быть использована. Из этого следует, что изгнание или подавление нежелательных отрицательных эмоций – это изгнание или подавление жизненной силы. В даосской традиции не принято подавлять отрицательные эмоции, поскольку вы можете получить большую пользу от их использования (рис. 33). Под этим подразумевается то, что вы позволяете им проявиться, но не даете буйствовать или провоцировать другие отрицательные эмоции. Наоборот, начните их контролировать, и это поможет преобразовать их не только в энергию жизненной силы, но и в более глубокое осознание того, что есть ваша духовная энергия.

При установлении связи между чувствами и внутренними органами согласно Формуле 3 вы можете фиксировать начало проявления эмоций. Просмотрите таблицу 1 в этом разделе и выделите отрицательные эмоции, которые вам бы хотелось преобразовать. В этом же разделе изучите таблицу 2. В ней более подробно указаны отрицательные и положительные стороны каждой из категорий восприятия формы, цвета, запаха, температуры и т.п. В зависимости от силы вашего визуального, слухового или кинестети-

ческого (тактильного) восприятия вы можете оказаться более восприимчивы в какой-либо из этих категорий. Вам следовало бы добиться связи с каким-нибудь из этих качеств.

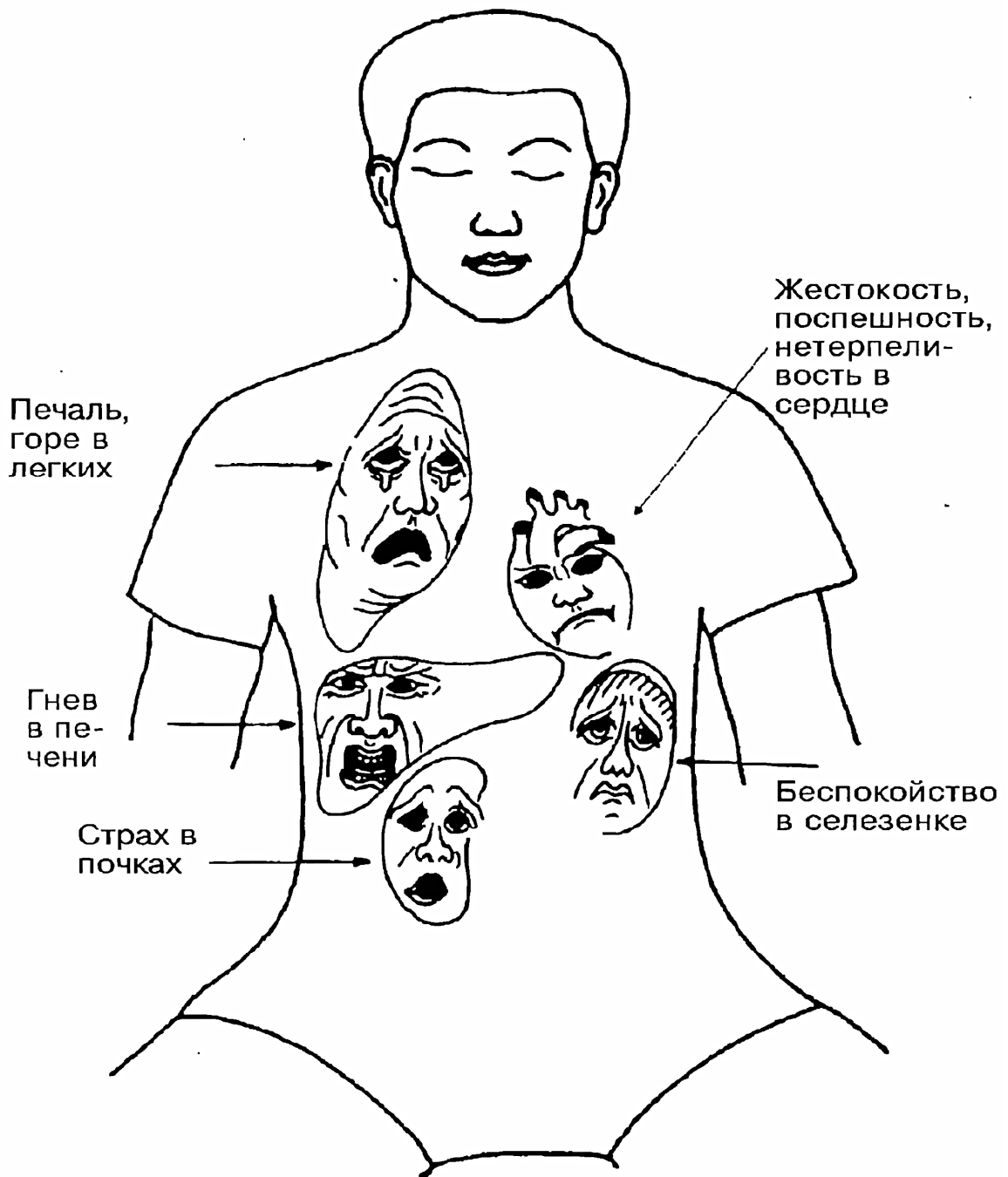


Рис. 33. Отрицательные эмоции и внутренние органы

Некоторые люди, подавившие свои эмоции, будут очень сильно реагировать при извлечении таких эмо-

ций на поверхность. Если и вы относитесь к таковым, то вам следует больше времени уделять практикам «Шести исцеляющих звуков» и «Внутренней улыбки». Прежде чем пытаться преобразовать эмоции, глубоко погребенные во внутренних органах, следует поработать над исцелением этих органов.

При преобразовании отрицательных эмоций из каждого органа в полезную энергию пользуйтесь Циклом противодействия или Циклом управления, чтобы привести энергию в равновесие (рис. 34).

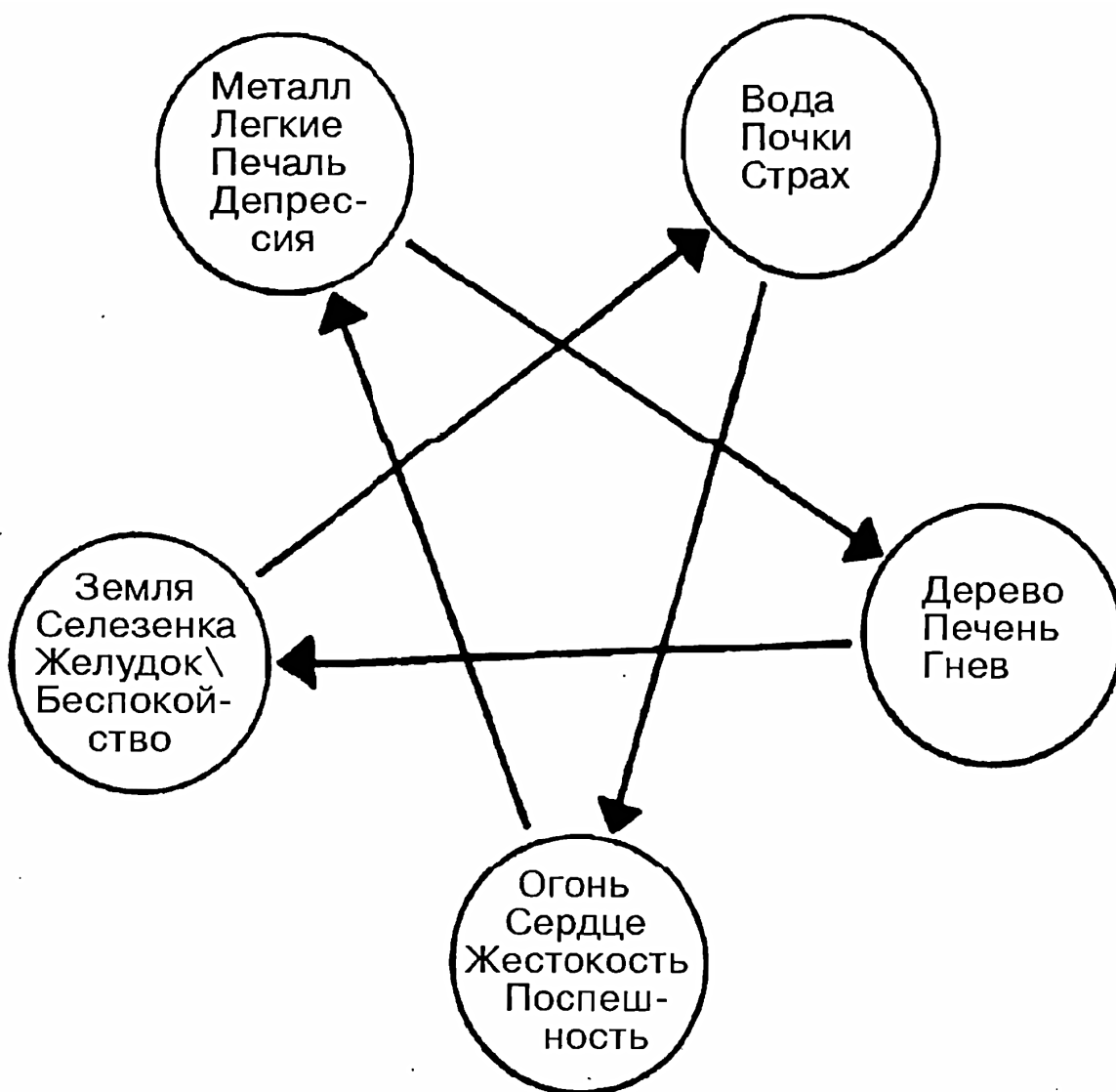


Рис. 34. Круг противодействий и управлений

Таблица 1

| Соответствие органов пяти первоэлементам | | | | | |
|---|-----------------------------|--------------------------------------|--|------------------------|-----------------------------|
| | Дерево | Огонь | Земля | Металл | Вода |
| Инь-органы | Печень | Сердце | Селезенка | Легкие | Почки |
| Ян-органы | Желчный пузырь | Тонкая кишка | Желудок, поджелудочная железа | Толстая кишка | Мочевой пузырь |
| Отверстия | Глаза | Язык | Рот, губы | Нос | Уши |
| Положит. эмоции | Доброта | Любовь, радость | Честность, открытость | Благородство, мужество | Мягкость |
| Отрицат. эмоции | Гнев | Ненависть, нетерпение | Беспокойство | Печаль, депрессия | Страх, стресс |
| Психологические качества | Самоконтроль, решительность | Теплота, жизненность, возбужденность | Способность к интеграции и стабилизации, к центрированности и уравновешенности | Сила, основательность | Честность, любие, сила воли |

Таблица 2. Процессы эмоционального преобразования: характеристики положительных и отрицательных эмоций

В таблице приведены эмоциональные характеристики, которые ощущаются каждым индивидуально, а не в обязательном порядке. Здесь приведен личный опыт автора. Ощущения могут быть различны, в зависимости от вашего визуального, слухового или кинестетического (мышечного) восприятия.

| Категория восприятия | Легкие | | Почки | | Печень | | Сердце | | Селезенка | |
|----------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------|---------------------|--|---|--------------------|-----------------------------|
| | Печаль, горе | Благородство, мужество | Страх, подавленность, испуг | Кротость | Гнев | Доброта | Раздражительность, жестокость, ненависть | Любовь, честность, уважение | Беспокойство | Справедливость, открытость |
| Эмоции | Сплощенная, сплющенного мяча | Высокая, прямая | Неуклюжая, крошечная, сморщенная | Круглая, полная, широкая | Кольцевидная острая | Круглая, гладкая | Подвижная, колючая | Прямая, открытая | Несимметричная | Открытая, широкая, большая |
| Форма | Серый | Яркий белый | Темно-серый, мутный | Яркий голубой | Красный, мутный | Нежно-зеленый | Темно-оранжевый | Ярко-красный | Мутный | Сочно-желтый |
| Цвет | Загхлый | Чистый, свежий | Нечистот, мочи | Свежий | Едкий | Сладкий, ароматный | Резкий, гари | Душистый, ладановый | Кислый | Свежий, сухой |
| Запах | Холодная | Уютная, теплая | Холодная, забкая | Уютно прохладная | Жаркая, взрывоопасная | Теплая, приятная | Неустойчивая | Теплая, наполняющая | Влажная | Теплая, умеренная |
| Температура | Низкий, несильный | Сильный, уверенный, звучный | Высокий, визгливый | Шепот, приятный для слуха | Прерывистый громкий | Мелодичный | Шумный, прерывистый | Глубокий, устойчивый, ровный, уверенный | Колесблющийся | Чистый, нежный, мелодичный |
| Звук | Отсутствие энергии, истощенность | Подъем | Напряженность, замкнутость | Расслабленность, приподнятость, собранность | Боль, жестокость, грубость | Взлеяенность | Раздражительность | Уверенность, защищенность | Неуверенность | Уравновешенность, цельность |
| Ощущение | Скомканная | Твердая, но приятная | Скользкая | Бархатистая | Шероховатая | Мягкая | Кактусообразная | Приятная, безопасная | Липкая | Гладкая, твердая |
| Текстура | Сплюснутый, низкий | Расширяющийся вверх | Маленький | Безграничный | Расширяющийся, взрывающийся | Мягко расширяющийся | Малый, точный | Расширяющийся | Непропорциональный | Большой, глубокий |
| Размер | Соленый | Доставляющий удовольствие | Соленый | Мягкий, меловый | Горький | Сладкий | Укусный | Доставляющий удовольствие | Кислый | Приятный, освежающий |
| Вкус | Вниз | Вверх | Рассеянное | Круговое | Ажающее наружу | Обалакивающее | Зажагое | Открытое, уравновешенное | Сжамающее | Горизонтальное |
| Направление | | | | | | | | | | |

Б. Практика Формулы 4

1. Пошлите улыбку вниз, в органы

Пошлите улыбку вниз к каждому органу, генерируйте в каждом органе качество любящей энергии.

2. Сформируйте переднее *багуа*

Как и в предыдущих формулах сформируйте переднее *багуа*.

3. Осознайте страх в почках

Сосредоточьтесь на ушах и прислушайтесь к почкам. Осознайте страх или другое какое-либо неприятное вам чувство, когда оно проявляется в виде звука, вкуса, цвета, формы или ощущения. Энергия может оказаться зябкой и холодной, мутно-голубой, сморщенной или может проявиться в неуклюжей форме. Спиралеобразно выдохните страх или другую нежелательную эмоцию из почек и соберите страх в точке сбора энергии почек (рис. 35).

4. Осознайте раздражительность в сердце

Подвигайте языком, свяжите язык с сердцем, осознайте раздражительность, вспыльчивость, жестокость или любое другое чувство, которое вам не хотелось бы хранить глубоко в сердце. Оно может проявиться в виде ощущения, формы, звука или образа. Ощущение может выразиться в стремительном потоке энергии, и вы сможете увидеть или почувствовать, как нечто неприятное охватило сердце и сжимает его. Отрицательные эмоции в сердце могут восприниматься в мутно-красном цвете и проявлять себя горячими, неустойчивыми, малыми, шумными или кислыми. Спиралеобразно вдохните эти эмоции и выдохните их в точку сбора энергии сердца (рис. 36).

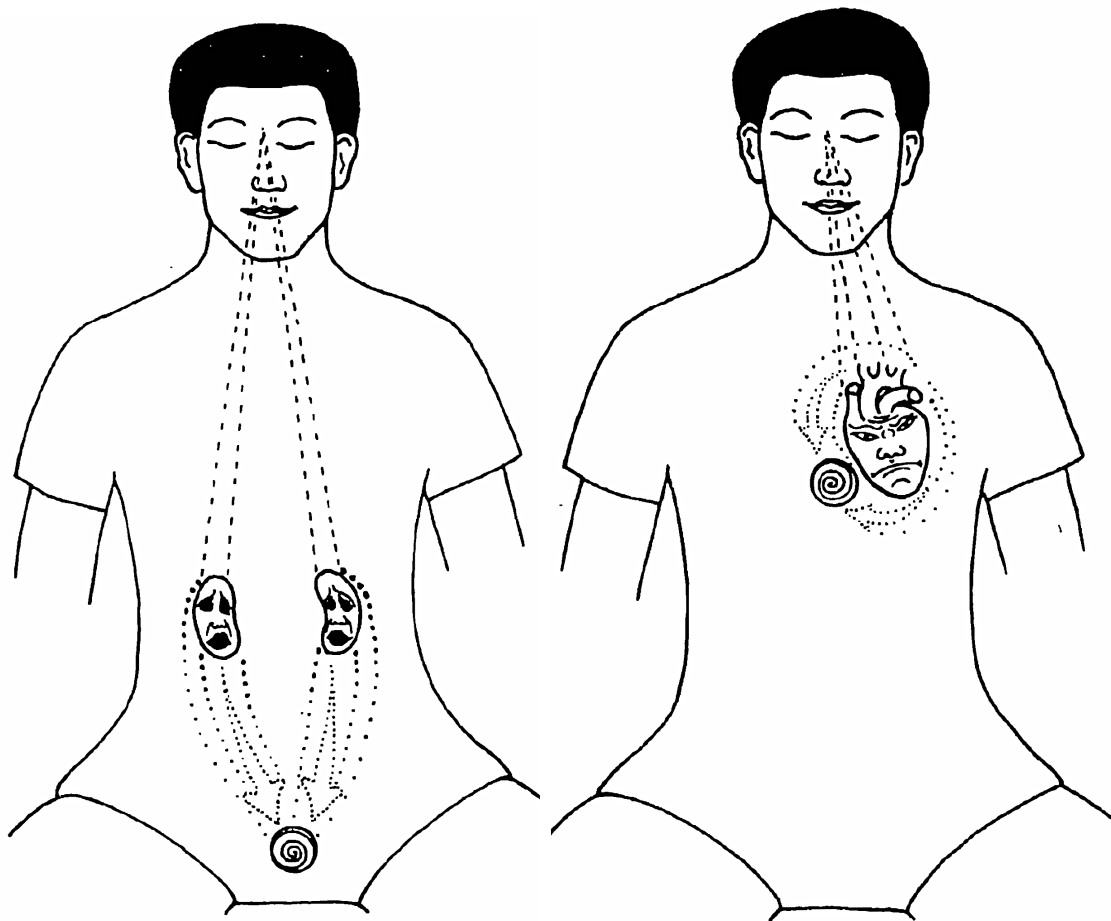


Рис. 35. Собираение страха в точке сбора почек

Рис. 36. Собираение жестокости, поспешности и нетерпеливости в точке сбора сердца

5. Закрутите в спираль, смешайте и преобразуйте энергию сердца и почек в переднем *багуа*

Закрутите в спираль и выдыхайте отрицательные энергии из точек сбора энергии сердца и почек в переднее *багуа*. Смешайте их там спиралеобразно. Чистая энергия, попавшая в ловушку к отрицательным чувствам, освободится и проявится в центре *багуа*. Энергии сердца и почек вращайте по спирали до тех пор, пока они не станут яркими и золотистыми. Такая энергия начнет излучать любовь и нежность из центра *багуа* и вашего существа.

6. Ощутите гнев в печени

Подвигайте глазами, свяжите глаза с печенью и осознайте страх или другое нежелательное чувство, которое вам не хотелось бы хранить глубоко в печени. Энергия гнева может ощущаться в виде обоюдоострого копья, горячая, болезненная, красная, мутная или едкая. Это может быть разрушающий, истощающий вид энергии. Спиралеобразный поток гнева или другой нежелательный вид энергии выведите из печени и направьте в точку сбора энергии печени (рис. 37).

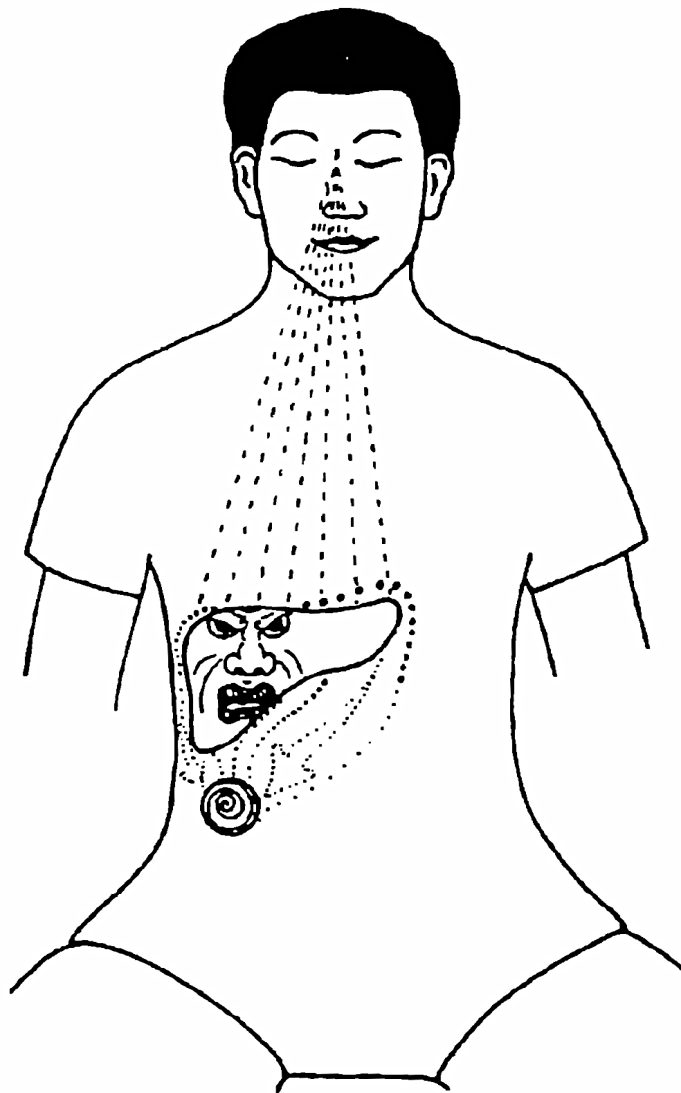


Рис. 37. Собираение гнева в точке сбора печени

7. Осознайте печаль и подавленность в легких

Вдохните и выдохните. Опять вдохните и установите связь между носом и легкими. Отрицательная энергия легких может формировать печаль, охваченность горем, подавленность или другие неприятные ощущения. Если вы печальны, то вы можете ощущать ослабленность, упадок, истощение энергии. Печаль или другая отрицательная эмоция в легких может ощущаться серой, холодной, затхлой и соленой. Закрутите в спираль и выдохните печаль или другую какую-либо неприятную энергию из легких. Соберите ее в точке сбора энергии легких (рис. 38).

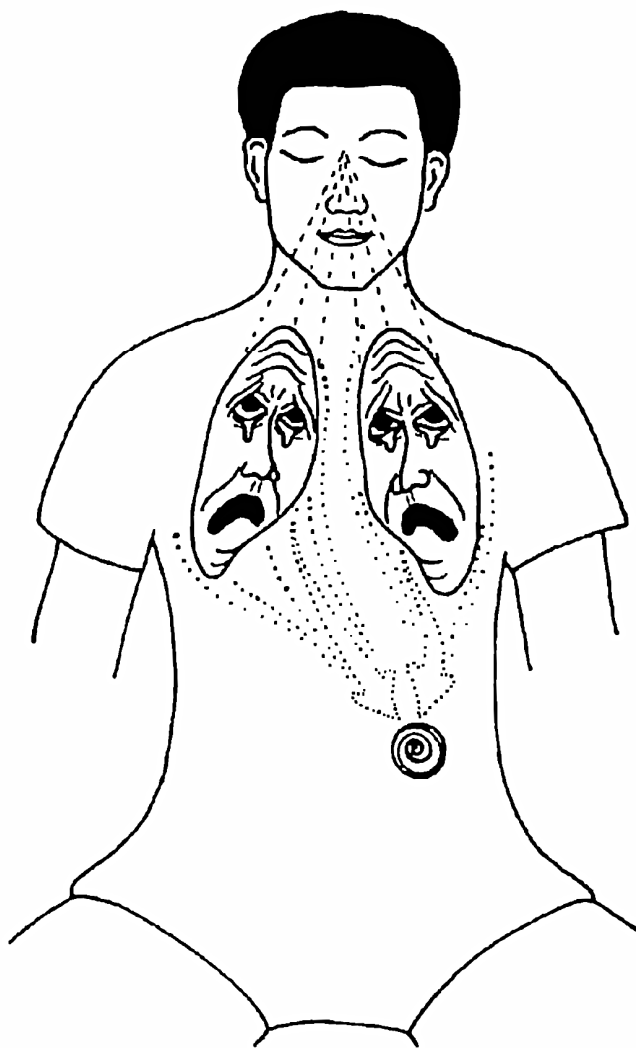


Рис. 38. Собираение печали и горя в точке сбора легких

8. Закрутите в спираль, смешайте и преобразуйте энергию печени и легких в переднем багуа

Закрутите в спираль и выдохните энергии отрицательных эмоций из точек сбора энергии печени и легких в переднее *багуа*. Закрутите в спираль и смешайте их в переднем *багуа* для того, чтобы уравновесить и нейтрализовать печаль и гнев. Подпитка добротой и мужеством помогут преобразовать их в золотистый свет в центре *багуа*.

9. Осознайте беспокойство в селезенке

Установите связь рот-селезенка и осознайте беспокойство или другую нежелательную эмоцию в селезенке. Отрицательная энергия селезенки может ощущаться как мутная, кислая, дрожащая, колеблющаяся, липкая. В результате вы, возможно, ощутите ограниченность, слабость, стесненность. Закрутите в спираль и выдохните беспокойство или другую нежелательную энергию из селезенки. Направьте ее в переднее *багуа* и смешайте с уже присутствующей там энергией (рис. 39).

10. Направьте по спирали всю оставшуюся отрицательную энергию в переднее багуа

Вернитесь ко всем органам и их точкам сбора энергии. Спиралеобразным дыханием выбрасывайте наружу все остатки отрицательной энергии. Смешайте их и нейтрализуйте энергией в переднем *багуа*.

Если вы почувствовали, что не владеете достаточным количеством энергии, чтобы преобразовать отрицательные эмоции, то призовите на помощь другой

источник внутренней энергии. Осознайте любовь и радость в сердце. Перенесите эти эмоции в *багуа*, и они помогут преобразовать отрицательную энергию.

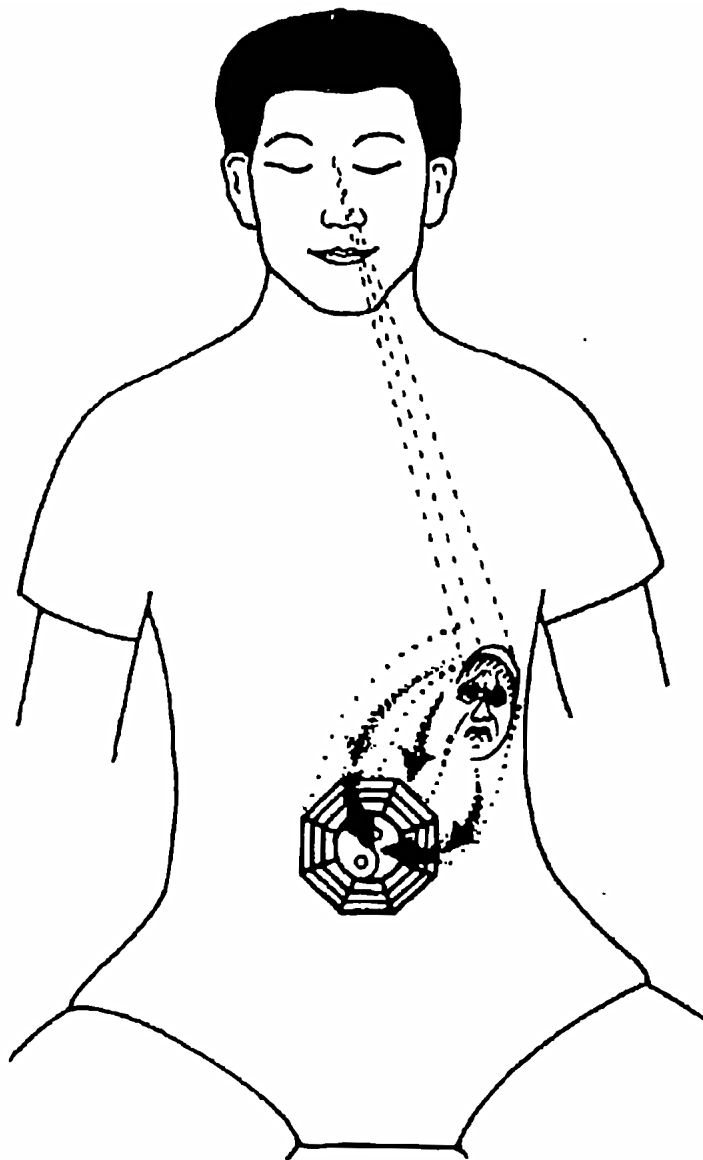


Рис. 39. Собираение беспокойства в точке сбора селезенки

11. Практика внутреннего наблюдения

Нацеленность ощущений внутрь инициирует процесс обучения внутреннего наблюдателя. При развитии способности внутренней сосредоточенности, когда вы будете улавливать запахи внутренних органов, слушать их, ощущать их на вкус, видеть и слышать

их и их деятельность, наблюдая отрицательные эмоции без предварительного суждения о них, вы получите возможность развивать свою истинную природу.

12. Очиститесь от отрицательной энергии и освободите место для положительной

Так же, как отбросы превращаются в удобрения и начинают приносить пользу, так и преобразованная отрицательная энергия становится полезной. С ее помощью вы можете увеличить жизненную силу, не выбрасывая ее наружу. При освобождении места для растущей положительной энергии, вы почувствуете, как ваша жизненная сила будет увеличиваться.

13. Позвольте энергии добродетели расти во внутренних органах

Рост энергии добродетели оказывается существенной частью практик Сплавления I и II. В почках может расти кротость, в сердце – любовь, счастье, радость. Доброта может расти в печени, благородство и мужество – в легких, справедливость и открытость – в селезенке.

Проверьте цвет каждого органа, насколько он отражает возрастание энергии добродетели. Почка сейчас может быть сверкающе-голубыми; сердце – сверкающе-красным; легкие – сверкающе-белыми; печень – сверкающе-зеленой; селезенка – сверкающе-желтой (см. табл. 2).

С ростом энергии добродетели внутренние органы будут укрепляться, усиливая при этом восприятие ощущений, которые с ними связаны. В процессе у вас разовьется необычайно четкое чувство знания и истинной мудрости. Однажды вы увидите эти свойства внутри себя, и тогда вы будете готовы наблюдать

внешний мир и переживать его на собственном опыте.

14. Преобразование отрицательной энергии как наиболее мощный акт всепрощения

Припомните ситуацию, когда вы с кем-то спорили или конфликтовали. Наконец наступал момент, когда вы оба усаживались, чтобы обсудить некоторые вопросы и постараться понять друг друга. Вы говорили своему оппоненту: «Я вас прощаю», и он, в свою очередь, тоже прощал вас. Это мгновение ощущалось как освобождение от некоего груза или тяжести. Вы чувствовали в этот момент открытость, счастье и тепло.

Когда вы преобразуете гнев в доброту, то выполняете акт прощения. Прощение – одна из наиболее мощных практик в даосской системе. Ощутите гнев других. Не подавляйте его. Не бойтесь его. Подружитесь с ним. Поймите его для того, чтобы вобрать его энергию в *багуа*.

Закрутите этот гнев со своими эмоциями в спираль и добавьте как можно больше энергии любви. Преобразуйте объединенные энергии в жизненную силу.

В этот момент преобразования у вас возникнет чувство освобождения и открытости. Переживайте это чувство, запомните его, и оно будет помогать вам в дальнейшем с легкостью преобразовывать энергии.

15. Проецируйте вовне внутреннюю добродетель для усиления энергии добродетели

Путь Дао подчеркивает, что помощь миру творится без какого бы то ни было упоминания о ней. Однажды, взрастив внутри себя любовь, радость, добро-

ту и кротость, вы сможете направлять ее вовне к другим. Чем больше вы передадите энергии добродетели во внешний мир, тем интенсивней она будет расти у вас внутри. Чем больше вы будете давать, тем больше будете получать без просьб о награде.

Вы можете помочь печальным и злым людям силой своей добродетели. Ежедневно посылайте им помощь, коснитесь их сердец любовью, радостью, добротой. В свою очередь, вы почувствуете Вселенскую силу, льющуюся на вас с небес. В Новом Завете есть повествование о том, как Иисус учит о пожертвовании на Храм. Он говорит – пускай левая твоя рука не знает, что дает правая. То только Отцу твоему Небесному пускай будет известно.

Когда энергия добродетели органов возрастает, тогда она становится полезной энергией в преобразовании сознания. Следовательно, она становится особо ценной для приобретения полного бессмертия. Сознание, созданное и преобразованное энергией добродетели, можно представить в виде денег, положенных на счет спасения, а счет ведет Вселенная.

16. Практика внешнего наблюдения и обучение искусству непривязанности

Другая важная сторона даосской практики – это искусство непривязанности к материальным и социальным составляющим физического мира. Это важное положение, поскольку внешний мир захватывает вас и приуготовляет вам судьбу.

Рассматривайте жизненные потребности – еду, одежду, кров – просто как средства для достижения цели. Например, постарайтесь ходить домой пешком и решите, без чего в этой жизни можно обойтись. Ес-

ли вдруг все ваши материальные блага исчезнут, почувствуете ли вы себя обделенным? А если бы вас покинули все любящие и любимые, смогли бы вы это вынести?

Фактически это такое же состояние, в котором вы, умирая, окончательно оставляете этот мир, вы ничего не можете взять с собой. Единственное, что остается жить, так это – дух.

17. Подготовьте тело к восприятию Силы вселенной

Очищение от отрицательных эмоций и блокировок имеет важное значение еще и по другой причине, которая заключается в подготовке тела и освобождению места для приема более высокой Силы вселенной и более высокого сознания. Сила вселенной поставляет полезную энергию исцеления, дополнительную жизненную силу для духовной работы и работы над новыми задачами, когда нужна дополнительная энергия для принятия решений и преодоления кризиса.

В процессе подготовки вам на ум может прийти мысль об «уборке дома». Постарайтесь ощутить себя внутренне чистым. Первый шаг по «уборке всех комнат» состоит в очистке внутренних органов от отрицательных энергий. Следующий важный шаг – это «уборка туалетной комнаты», что означает очищение кишечника, особенно толстого, поскольку запор является серьезным препятствием для потока энергии. Потребляйте побольше клетчатки, включив в рацион фрукты и овощи, чтобы содержать тело в чистоте.

Чистый «дом» подарит вам возможность хорошо себя чувствовать внутренне и внешне. Вы как будто ощутите, что узнали себя получше. Вам станет легче

определять свои сильные и слабые места. Практики Сплавления помогут вам автоматически преобразовывать свои слабые места в сильные. Это поможет также контролировать чрезмерно сильные места. Если вы чувствуете такие силу и контроль, то вы почувствуете и внутреннюю чистоту. Это ощущение чистоты очень важно, поскольку открывает вас к привлечению и получению силы более высокого порядка.

После практики Сплавления и перед тем как отправиться спать, ощутите пустоту, которую создало внутри чувство очищения. В тот момент попросите вселенную с кротостью и добрым сердцем заполнить эту пустоту тем, чем необходимо. И вселенная наполнит вас по вашим нуждам. Когда утром вы проснетесь и ощутите себя, то ответ, который вы искали на мучивший вас вопрос, уже будет готов.

18. Улучшение психологического состояния внутренних органов

Даосы рассматривают органы, как места хранения основной информации и данных. Мозг же лишь использует эту накопленную информацию и данные для обработки. Вы можете рассматривать этот процесс как работу оператора за компьютером. Внутренние органы – это программное обеспечение компьютера, а мозг – техническое. Без программного обеспечения, поставляющего информацию и данные, компьютер не сможет выполнять свои функции (рис. 40).

Если вы поймете такую аналогию, то вы сможете понять и функции мозга по усилению и активизации психологических состояний внутренних органов после их очистки от отрицательных энергий.

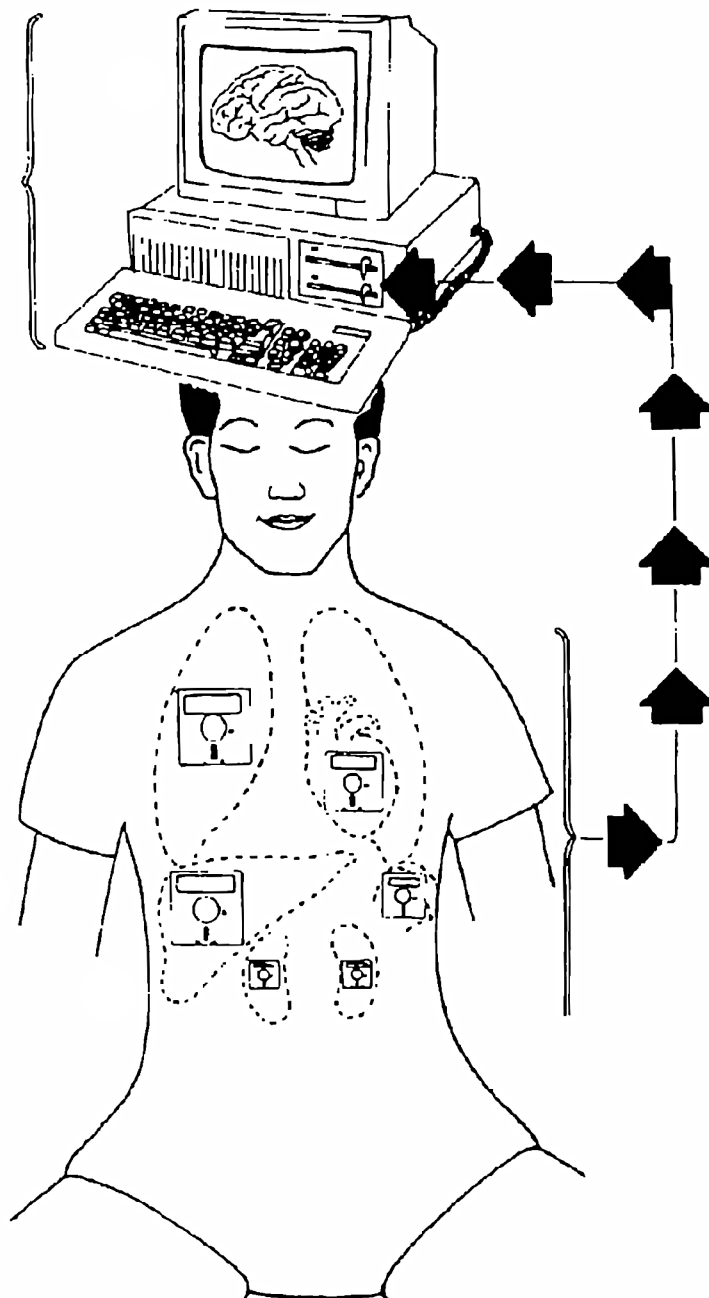


Рис. 40. Мозг – это компьютер; внутренние органы – программное обеспечение

Положительные психологические состояния соотносятся с внутренними органами следующим образом:

а. Почки и мочевой пузырь – честолюбие и сила воли.

б. Сердце и тонкий кишечник – теплота, жизненность, возбудимость.

в. Печень и желчный пузырь – контроль и решительность.

г. Легкие и толстый кишечник – сила, основательность.

д. Селезенка и желудок – способность к целостности, устойчивости, чувство сосредоточенности и уравновешенности (см. табл. 1).

Легкие ассоциируются с первоэлементом «металл». Личности, подверженные гневу, печали и состоянию подавленности, т.е. отрицательным эмоциям легких, могут испытывать ослабление печени. Печень связана с первоэлементом «дерево». Ослабленная печень будет провоцировать гнев, влиять на принятие решений. Сильно гневающийся человек будет принимать неверные решения. Человек в состоянии печали и подавленности может потерять мужество и ясную точку зрения. Вспыльчивый, нетерпеливый человек, поведение которого завязано на отрицательных эмоциях сердца, может потерять теплоту и жизнеспособность.

Вычистив отрицательные эмоции из внутренних органов и преобразовав их в положительную энергию, вы сможете ощутить на опыте, что значит жизненная сила внутренних органов в их прекрасном психологическом состоянии. Такое хорошее психологическое состояние органов может играть важную роль в повседневной жизни, обеспечивая способность принимать правильные решения, чувствовать ситуацию и поступать в соответствии со здравым смыслом.

Даосы полагают, что чистые органы, свободные от отрицательных эмоций, позволяют здравому смыслу и истинному знанию продвигаться вперед. Иначе вы попадаете в ловушку ложного знания, которое искажает истину и здравый смысл.

Если даос говорит, что он чувствует себя хорошо, это означает что все его органы работают согласованно, положительным образом, и все их действия находятся под контролем. Они свободны от власти ума.

19. Сформируйте заднее, правое и левое *багуа* и собранные в них энергии переведите в Котел

Осознайте заднее *багуа*, его точки сбора энергии и все энергии, которые вы собрали посредством концентрации и удаления из внутренних органов. Закрутите собранные энергии в спираль и переведите их из фронтального и заднего *багуа* в Котел. Осознайте левое *багуа*, его точки сбора энергии и все энергии, собранные в них. Подобным образом осознайте правое *багуа*, его точки сбора энергии и все энергии, которые сейчас там находятся. Закрутите их по спирали в правом и левом *багуа*, чтобы вытащить, объединить и перевести их в Котел.

20. Сформируйте Жемчужину

Расплавьте энергии из всех четырех *багуа* и конденсируйте их в Котле. Сформируйте Жемчужину. При добавлении очищенной эмоциональной энергии органов Жемчужина будет переливаться ярко-золотистым цветом.

21. Вращение Жемчужины по Микрокосмической орбите

Перенесите Жемчужину вниз к промежности, запустите ее по Микрокосмической орбите. Когда Жемчужина будет двигаться по Микрокосмической орбите, ощутите как Вселенская сила, Космическая сила и Силы земли питают вас (рис. 41).

22. Практикуйте энергетический массаж

Соберите энергию и проделайте энергетический массаж.

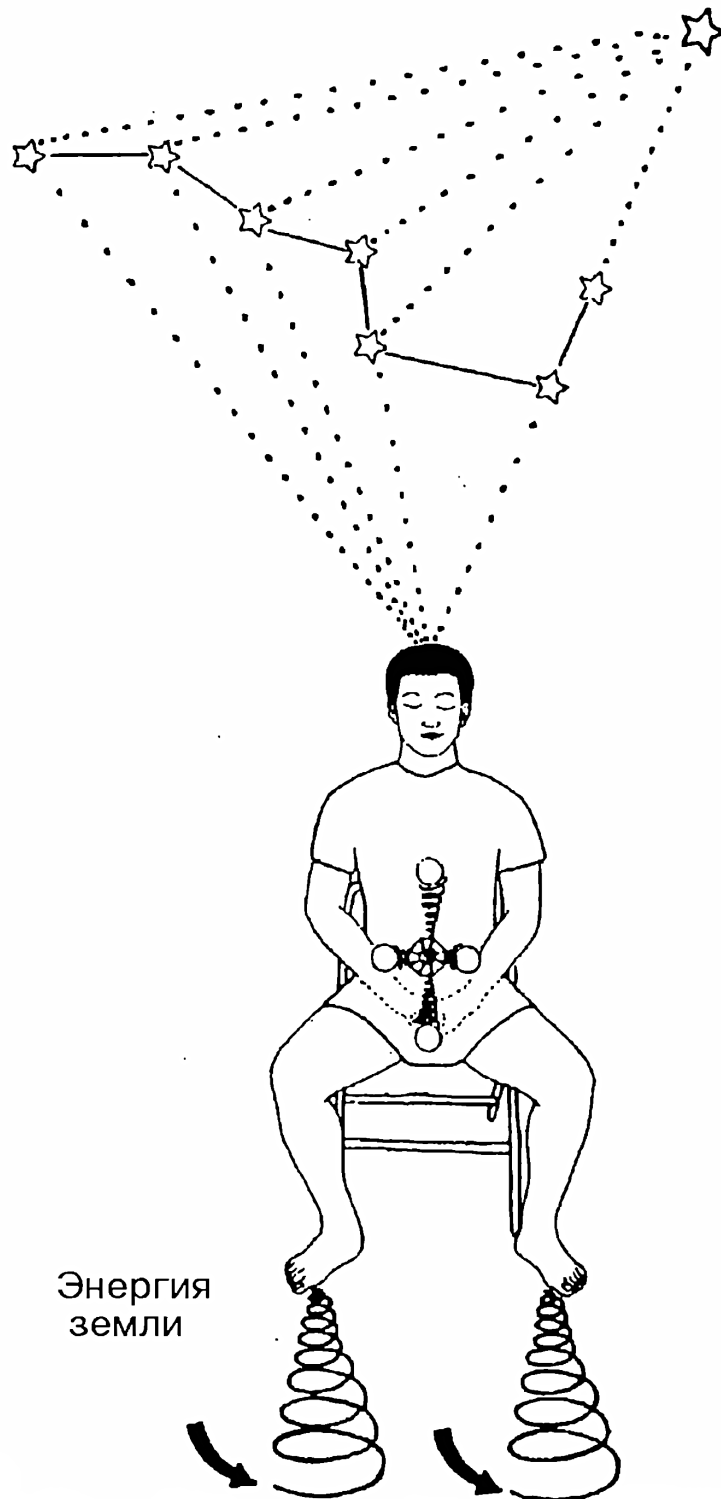


Рис. 41. Когда вы собрали энергии во всех четырех багуа и запустили циркуляцию по Микрокосмической орбите, просто осознайте Силу земли, Вселенскую силу и силы Полярной Звезды и Большой Медведицы

Формула 5

Создание Жемчужины, формирующей энергетическое тело

А. Процедура создания более совершенной Жемчужины

Формула 5 включает в себя Формулы 1–4 Сплавления пяти первоэлементов I, а после их выполнения помогает привлечь больше энергии в конкретные *багуа*. Энергии, привлеченные в переднее и заднее, а также в правое и левое *багуа*, смешиваются между собой. Потом они втягиваются в Котел для создания более мощной Жемчужины. Прекрасно очищенную и сияющую энергию этой Жемчужины вы сможете использовать для усиления своего энергетического тела.

Б. Практика создания Жемчужины с помощью Формулы 5

Пошлите улыбку вниз и создайте переднее *багуа*, используя все, чему вы научились при выполнении Формул 1–4.

1. Начните с переднего *багуа* и смешивайте энергию из передних точек сбора энергии

Свяжите свои чувства с органами и собирайте энергию в точке сбора энергии каждого органа, смешивая энергии органов с энергиями эмоций в переднем *багуа*. Начинайте с энергий почек и сердца, потом подмешивайте энергию печени и легких, а вслед за этим энергию селезенки (рис. 42).

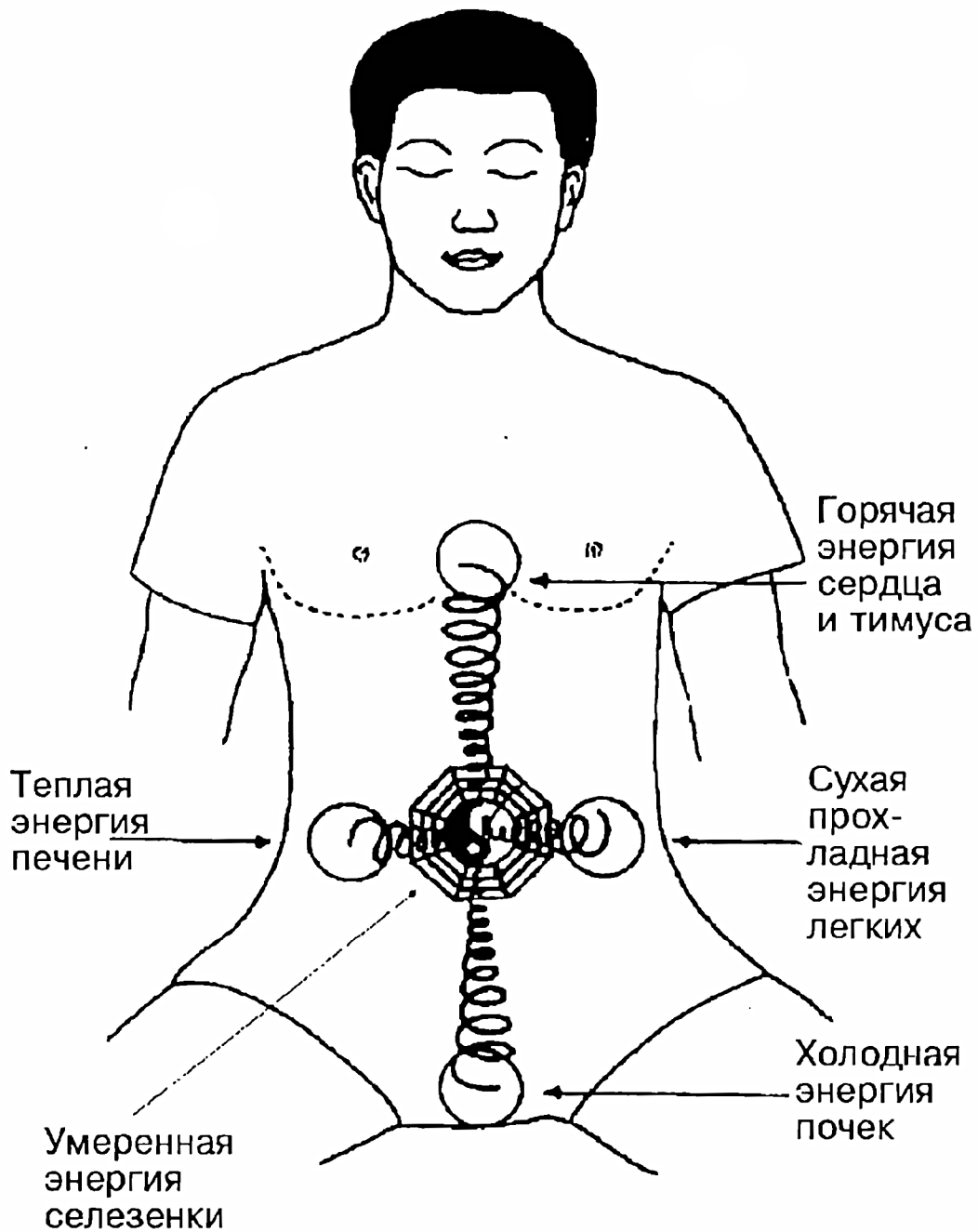


Рис. 42. Точки сбора переднего багуа

2. Образование заднего, правого и левого *багуа* и направление собранной в них энергии в Котел

Осознайте заднее *багуа*, его точки для сбора энергии и все энергии, которые вы собрали, связав чувства с органами. Направив по спирали энергии переднего и заднего *багуа*, втягивайте их в Котел, объединяйте при этом собранные энергии. Перенесите вни-

мание на левое *багуа*, на его точки сбора энергии и на все собранные здесь энергии. Подобным образом перенесите внимание на правое *багуа*, его точки сбора энергии и все энергии, которые теперь там присутствуют. Направляя по спирали энергии левого и правого *багуа*, втягивайте их в Котел, объединяя там все собранные энергии.

3. Конденсация энергии в очищенную Жемчужину

Слейте вместе и сконденсируйте в Котле энергии из всех четырех *багуа*, чтобы образовать очищенную сверкающую Жемчужину золотистого цвета.

В. Работа с Жемчужиной

Практика с Жемчужиной – процедура, требующая высокого совершенства. Некоторым потребуется много времени только для создания самой Жемчужины. Не спешите – нетерпение будет приводить к растворению вашей Жемчужины. Прежде чем переходить к следующему этапу, вы должны добиться совершенства в предыдущем. (Такое совершенное овладение особенно важно при работе с Жемчужиной над макушкой в практике Сплавления пяти первоэлементов II).

1. Циркуляция Жемчужины по Микрокосмической орбите

Перенесите Жемчужину вниз в область промежности. Заставьте ее циркулировать по Микрокосмической орбите. Когда Жемчужина движется по Микрокосмической орбите, прочувствуйте Вселенскую силу, Силу космических частиц и Силу земли как ис-

точники питающей вас энергии. Создайте движущую силу для Жемчужины.

2. Активизация черепной и крестцовой помп для открытия темени

а. Черепная помпа (нёбный процесс).

Для того, чтобы активизировать «черепную помпу», прижмите кончик языка к нижним зубам, а плоскую часть языка к верхнему небу. Стисните зубы, приблизьте подбородок к шее, чтобы выпрямить шейные позвонки, втяните глаза, направьте уши, нос и язык к затылку и обратите все чувства вверх на макушку. Прочувствуйте пульсации активизировавшейся «черепной помпы» (рис. 43). (Если вы начинающий, то для вас может оказаться легче почувствовать пульсации в макушке, когда вы прикоснетесь рукой к пульсу на своем запястье).

б. Крестцовая помпа

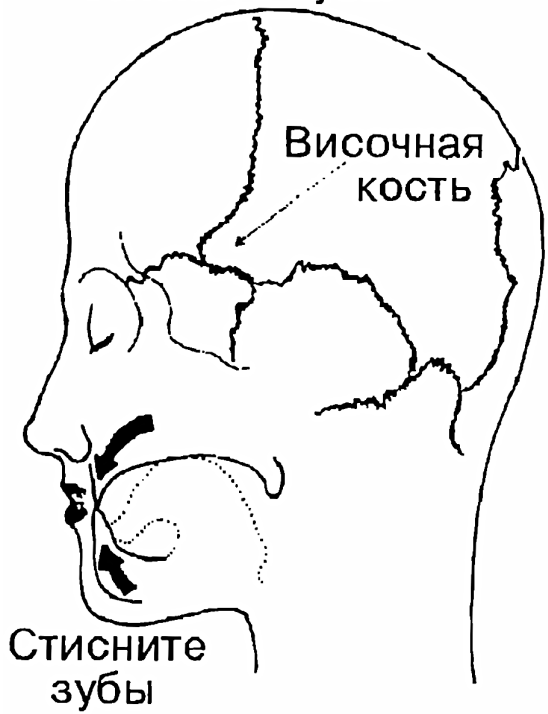
Для активизации «крестцовой помпы» сделайте вдох, подтяните промежность, потом опять вдохните и подтяните заднюю часть анальной области по направлению к крестцу. Вдыхайте и направляйте Жемчужину от промежности к крестцу, вверх к точкам Т-11, С-7, основанию черепа и макушке. Еще раз вдохните и почувствуйте силу в макушке (рис. 44). В этот момент у вас должно возникнуть четкое ощущение того, как из макушки выходит сияющая волна света, называемая «Ведущим светом».

ВНИМАНИЕ: Если вы страдаете болезнями сердца или испытываете трудности с дыханием, задерживайте дыхание только до тех пор, пока чувствуете себя комфортно.

ВНИМАНИЕ:
Для активизации черепной помпы используйте в большей степени силу мысли, а не силу мышц



2. Для активизации височных костей стисните зубы



3. Для активизации затылочной кости оттяните подбородок назад

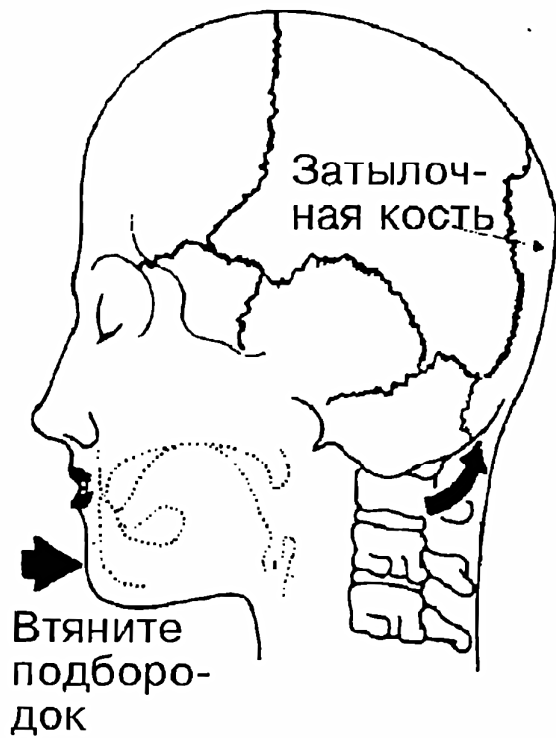


Рис. 43-1. Активизация черепной помпы

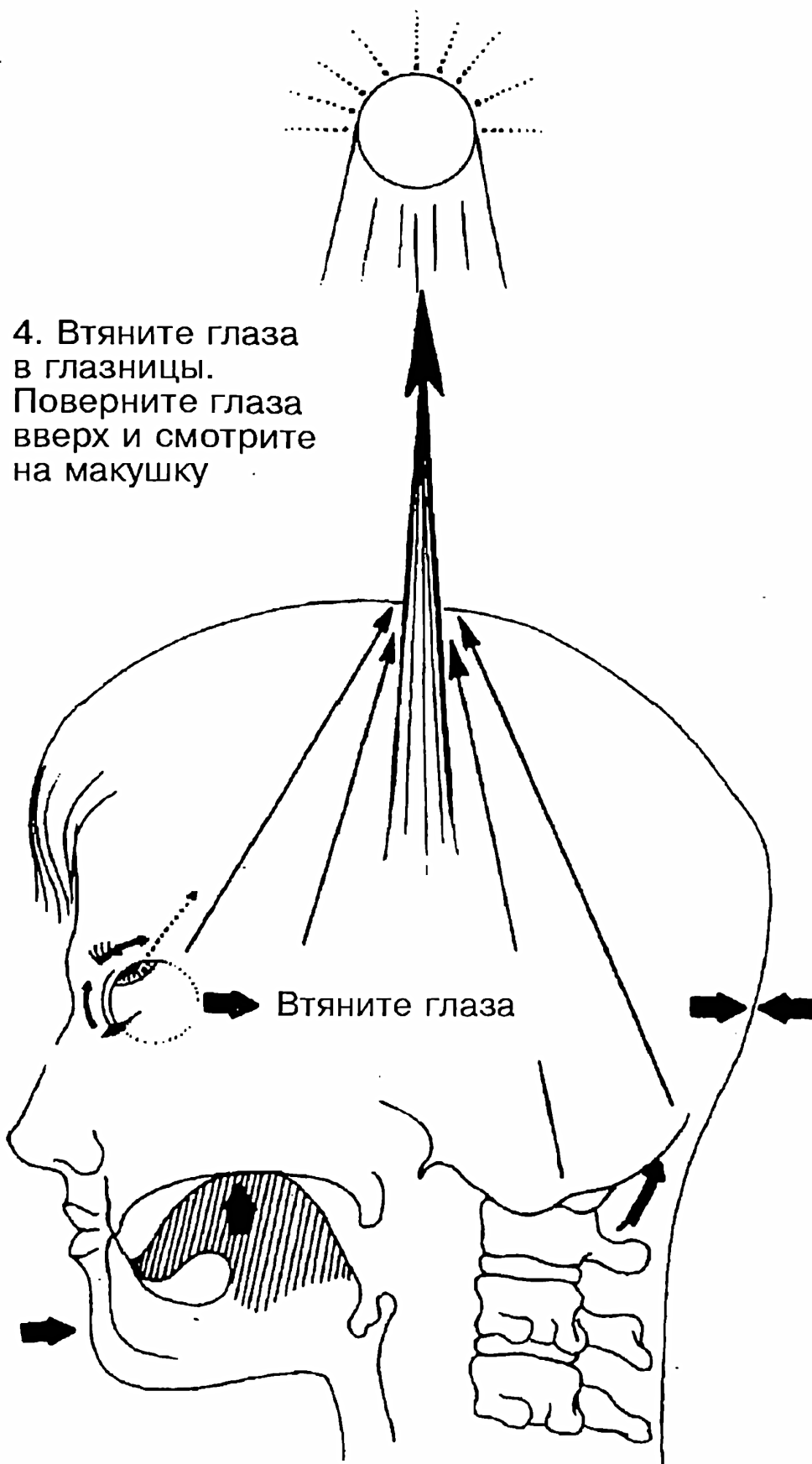


Рис. 43 (продолжение) Направьте действие всех органов чувств на макушку

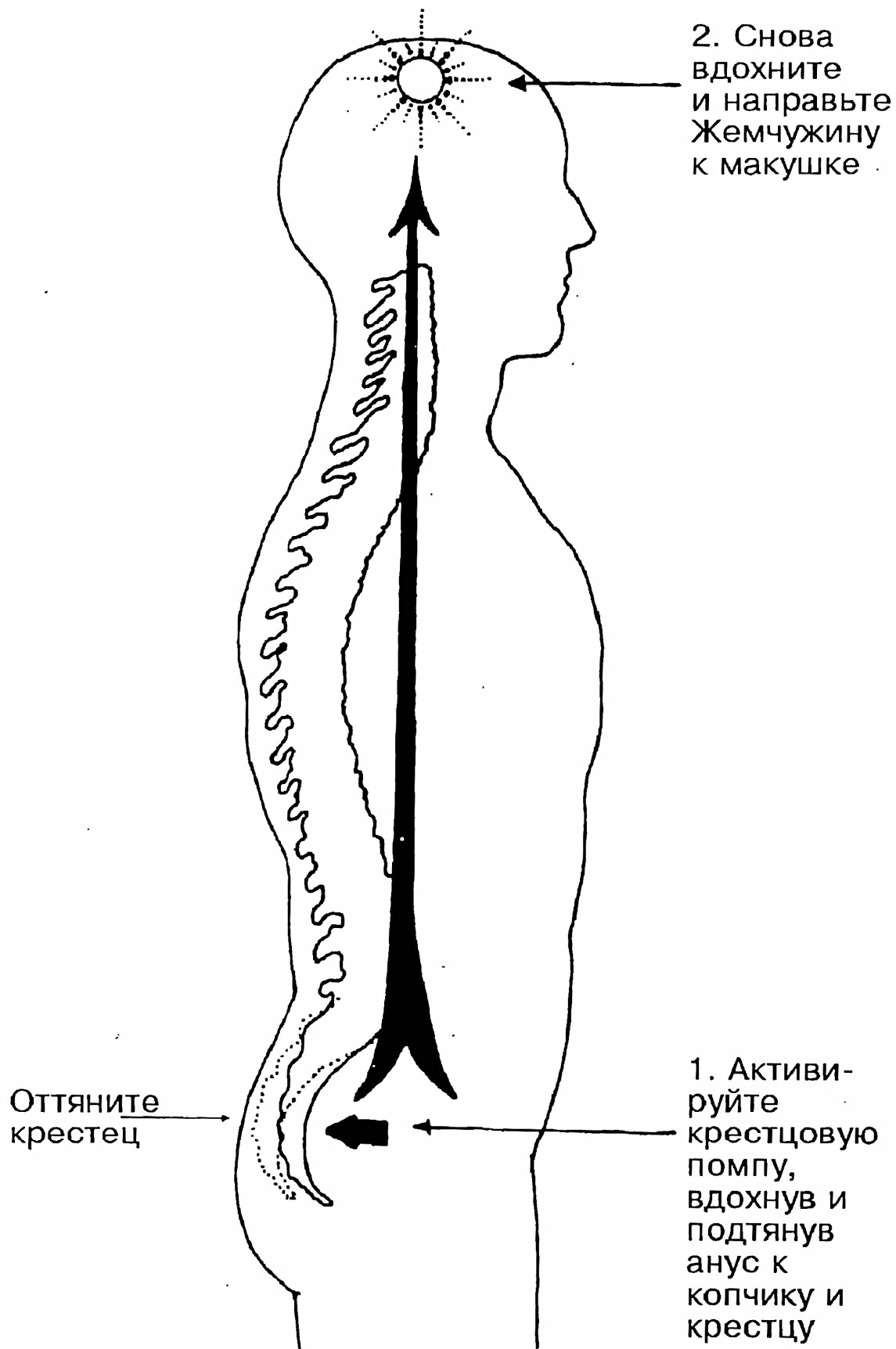


Рис. 44. Активируйте крестцовую помпу

в. Сделайте вдох и проглотите слюну. Это поможет вам подтолкнуть Жемчужину вверх к макушке.

г. Почувствуйте, как открывается макушка.

д. Осознайте макушку и ее открытость. Проглотите слюну, направив ее вверх, и почувствуйте, как она поднимается к макушке. С силой выдохните через макушку и подбросьте Жемчужину через макушку сантиметров на пятнадцать вверх. По мере совершенствования в своих занятиях вы сможете перемещать ее выше.

3. Поиски Ведущего света

«Ведущий свет» – это свет, который направляет вас и который вы можете почувствовать через свою макушку. Когда, достигнув более высоких ступеней практики, вы сможете заставлять Жемчужину выходить из своего физического тела для создания энергетического тела, вы будете использовать свет для связи энергетического тела со своим физическим телом. Он может также служить компасом для направления энергии тела в следующий мир (рис. 45).

4. Поднятие Жемчужины над макушкой

Теперь чувства начинают управлять Жемчужиной, не имея с нею физической связи. Начните с концентрации внимания на движении Жемчужины вверх-вниз. Для того чтобы научиться лучше управлять ею, перемещайте ее во всех других направлениях.

5. Возобновление работы черепной помпы; втягивание Жемчужины назад на Микрокосмическую орбиту

Сделайте вдох и опять активизируйте «черепную помпу». Когда макушка откроется, вдохните и при-

Формула 5

мите Жемчужину назад на Микрокосмическую орбиту. Соберите энергию в области пупка и передайте ее в Котел. Закончите энергетическим массажем.

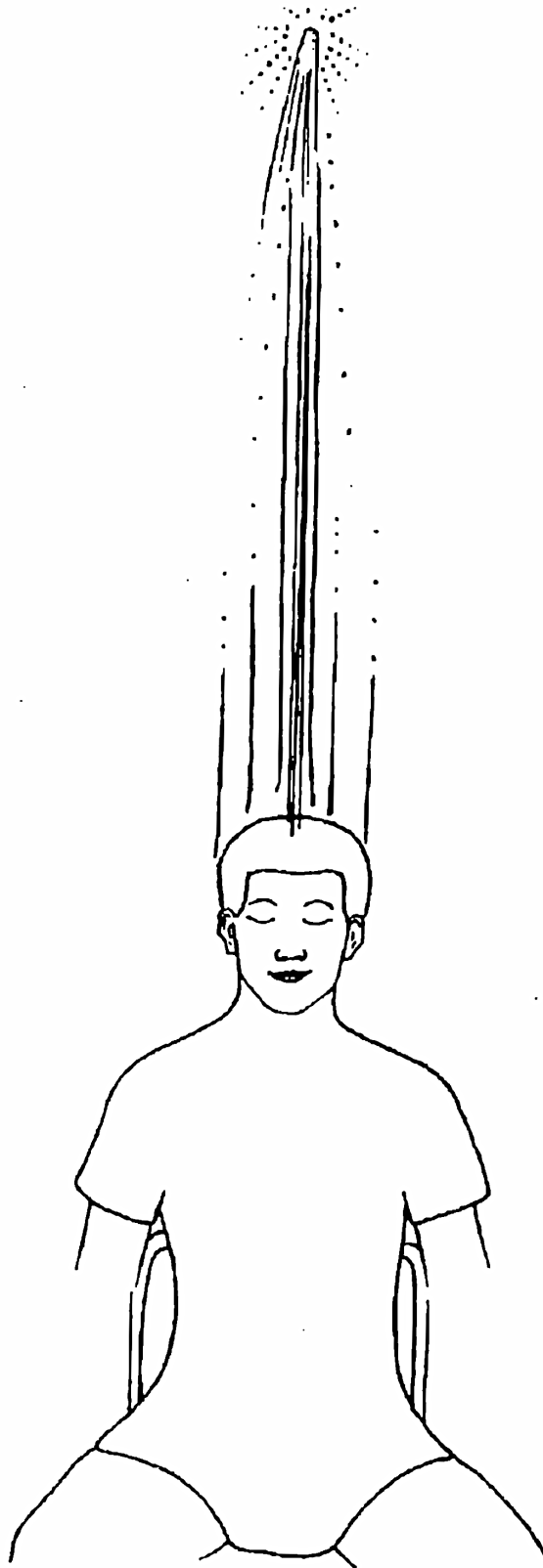


Рис. 45. Ведущий свет

6. Продвинутая стадия: управление Жемчужиной над физическим телом

Каждый раз перемещайте Жемчужину выше еще на 30 сантиметров и на каждом уровне упражняйтесь до тех пор, пока не будете в совершенстве ею управлять. В конечном счете вы сможете поднимать Жемчужину на высоту своего тела. На каждом уровне сначала перемещайте Жемчужину вверх-вниз, потом пробуйте перемещать ее в различных направлениях: влево-вправо, вперед-назад. Затем закручивайте ее по спирали, влево и вправо, быстрее и медленнее и так далее. Приобретя некоторую сноровку в перемещении Жемчужины на одном уровне, переходите на следующий (рис. 46).



Рис. 46. Управление Жемчужиной над физическим телом

7. Завершение практики

На этом вы можете закончить свою практику, а можете перейти к следующему упражнению. Если вы решите закончить на этом упражнении, вы должны опять сконденсировать Жемчужину и активизировать «черепную помпу». Сделайте вдох, втяните Жемчужину и направьте ее на Микрокосмическую орбиту. Соберите энергию в области пупка, перенесите ее в Котел и закончите упражнение энергетическим массажем.

Г. Создание тел *инь* и *ян* (тела души, или энергетического тела, и духовного тела) для путешествия в космическое пространство

1. Энергетическое тело рождается из Изначальной силы – повторное рождение

Новое *ци*-тело, которое вы должны создать согласно этой Формуле, известно под названием «энергетического тела», или «тела души», тела, которое остается навсегда. Большинство людей боится смерти, но ее бояться не следует. Даосы верят в то, что смерть – это смена местопребывания духа. Ваше физическое тело превращается в прах, из которого оно было создано, но *ци*, душа, и дух пришли с других планет и со звезд, из Изначальной силы, из *У-ци*. При отделении души и духа от физического тела вы переживаете смерть и свое возвращение в *У-ци*. Научившись конденсировать и преобразовывать эту энергию и посылать ее обратно на планеты и звезды, а также возвращать ее Изначальной силе, вы можете быть уверены, что ваша энергия будет продолжать свое существование как часть космоса.

2. Энергетическое тело подобно новорожденному ребенку

Посвятив несколько тысячелетий развитию энергетического и духовного тела, даосы поняли, что этот процесс нельзя форсировать. Развитие тела души и тела духа подобно заботе о новорожденном ребенке. Ребенка нужно кормить и нужно о нем заботиться. Когда ребенок растет, его необходимо обучать и тренировать, чтобы обеспечить самое полное развитие его потенциальных способностей. Ребенок также должен развить возможность себя защищать.

Самый ранний, начальный этап создания энергетического тела рассматривается даосами как этап *Инь*-тела, или этап детства. На этом детском этапе вы не должны позволять своему энергетическому телу скитаться вокруг без контроля с вашей стороны, точно так же, как вы не позволите ребенку ползать без надзора.

3. Преобразование *Инь*-тела в *ян*-тело означает начало перенесения сознания

По мере практики *Инь*-тело может постепенно становиться все более *ян*-телом. Преобразование в *ян*-тело начинается с перенесения сознания. Этот процесс начинается с формулы 5 Сплавления пяти первоэлементов I с перенесением Микрокосмической орбиты в энергетическое тело, или тело души. Для продолжения процесса используются практики Сплавления II и Сплавления III, в которых энергии добродетелей из внутренних органов, из Опоясывающего канала, из Пронизывающих и других каналов продлеваются из физического *Инь*-тела в энергетическое тело. Во время этого процесса душа приоб-

ретают качества *ян*. Если вы будете продолжать практику, образуется духовное тело, которое является также телом *ян*, способным путешествовать в пространстве и позаботиться о себе.

4. Для чего нужно путешествовать в пространстве

Основной задачей вашей практики Системы целительного Дао является перемещение на более высокий энергетический уровень:

а. Энергии, которую необходимо поглотить для того, чтобы развить тело души и духовное тело, на человеческом уровне недостаточно.

б. Совершая путешествие на более высокий энергетический уровень, вы тренируетесь в возвращении в *У-ци*, в Изначальный источник, из которого вы пришли.

в. В космическом пространстве объединенное тело души и духа, которое вы должны развивать, может перемещаться очень быстро. Скорость его перемещения выше скорости света. Появляется возможность встречать души и дух людей, которые уже ушли из своих человеческих жизней.

г. Некоторые люди совершают путешествия в другие времена, например в то время, когда они еще не были рождены для жизни на Земле. Они получают также возможность заглядывать в будущее.

Те, кто практикует даосизм или другие системы, стараются избегать того, что составляет часть их прошлой или будущей жизни на Земле. Их задачей является попытаться вернуться к своему источнику, к тому месту, где им хотелось бы находиться. Если, как и во время обычного путешествия по Земле, вы будете постоянно останавливаться, чтобы поговорить с людьми, вам потребуется гораздо больше времени для того, чтобы прибыть в пункт своего назначения —

или же вы вообще никогда туда не попадете.

Д. Как развить энергетическое тело

1. Использование Жемчужины для создания энергетического тела

а. Энергетическое тело создается с помощью Жемчужины. Вы можете продолжать использовать уже созданную вами Жемчужину или же, если вы начинаете сначала, создайте заново Жемчужину с помощью Формул 1–5.

б. Направьте Жемчужину циркулировать по Микрокосмической орбите.

в. Сделайте вдох, активизируйте черепную и крестцовую помпы и «выстрелите» Жемчужину через макушку физического тела. Поднимите ее вверх на высоту, равную высоте вашего физического тела.

2. Создание энергетического тела

а. Расслабьте органы чувств и ум, а потом используйте их для расширения Жемчужины (рис. 47). Сначала постарайтесь придать Жемчужине форму вашего тела или же такую, каким вам хотелось бы видеть свое тело. Сначала вы будете это ощущать как огромную массу энергии (рис. 48). Используйте свои ощущения подобно резцам для придания формы голове, телу, рукам, ногам (рис. 49).

Если вы предпочитаете религиозные представления, вы должны стремиться создать образ Бога или, может быть, основателя вашей религии, например Будды. Даосы считают, что все люди созданы по образу Бога, так как все произошли от Изначальной силы.

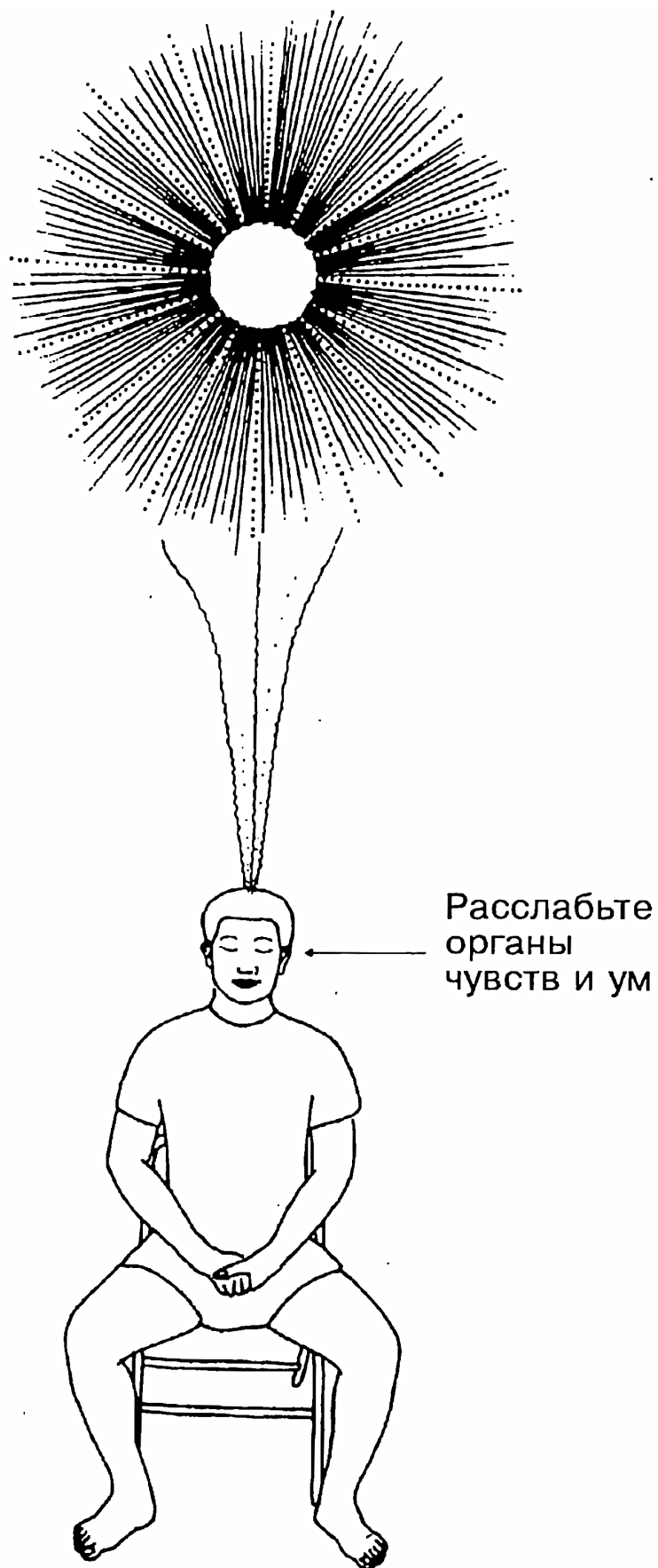


Рис. 47. Расслабьте органы чувств и ум; пусть Жемчужина расширяется

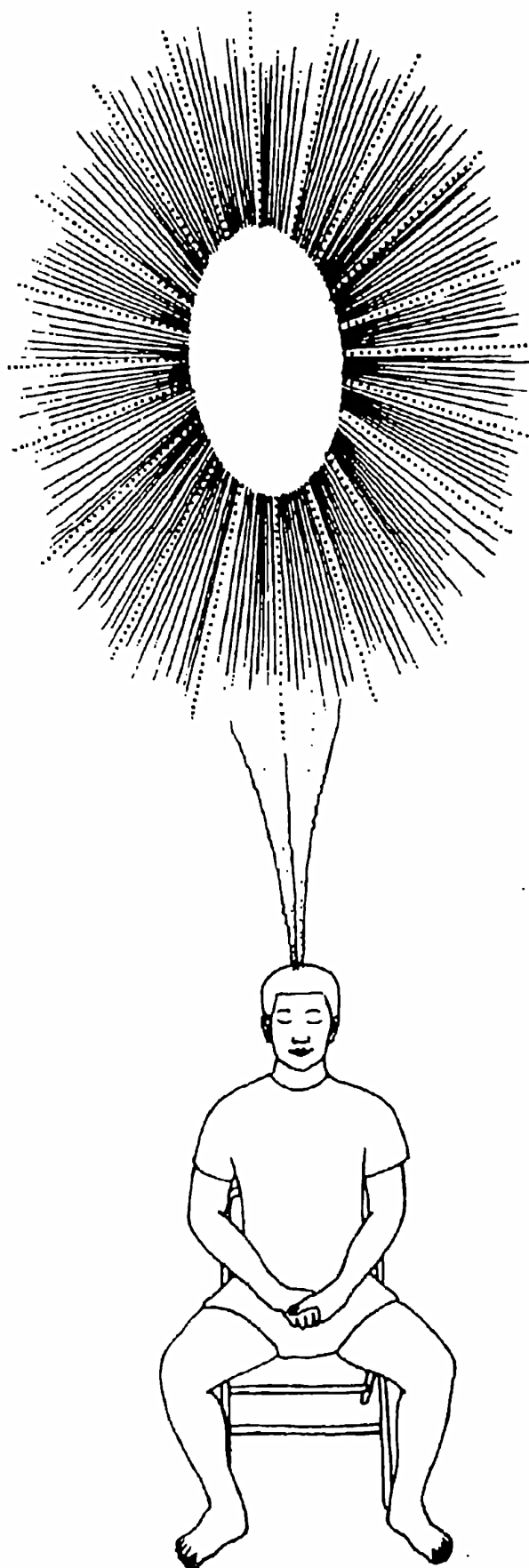


Рис. 48. Жемчужина может ощущаться как большая масса энергии

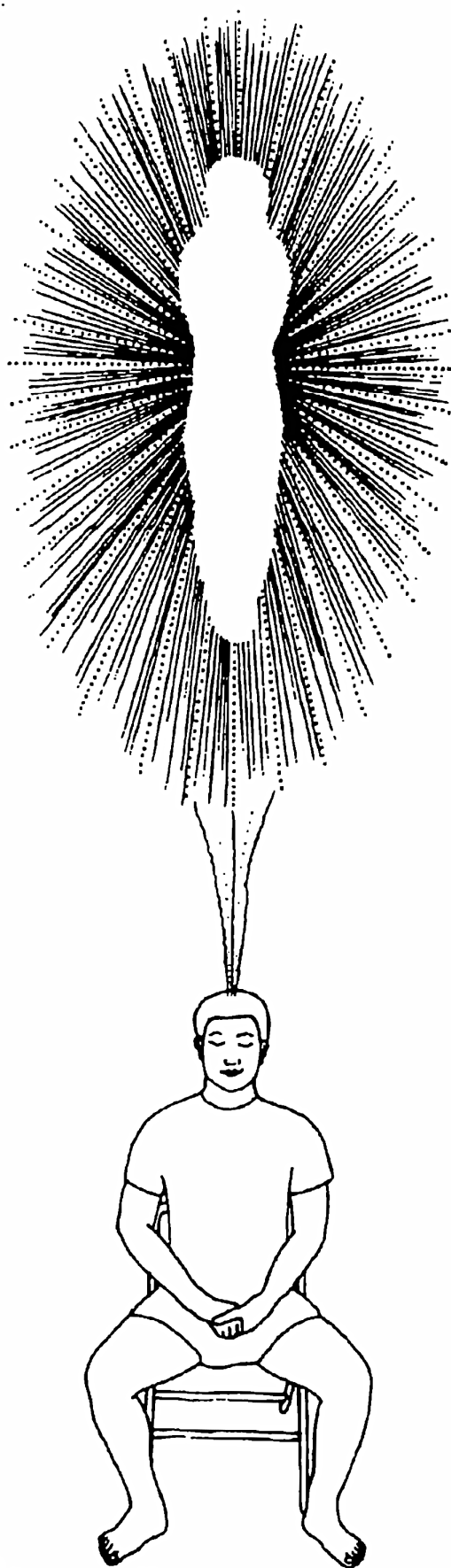


Рис. 49. Продолжайте расширять Жемчужину в энергетическое тело

б. Когда вы почувствуете, что созданное вами тело приобрело хорошую форму, используйте свои чувства для создания лица.

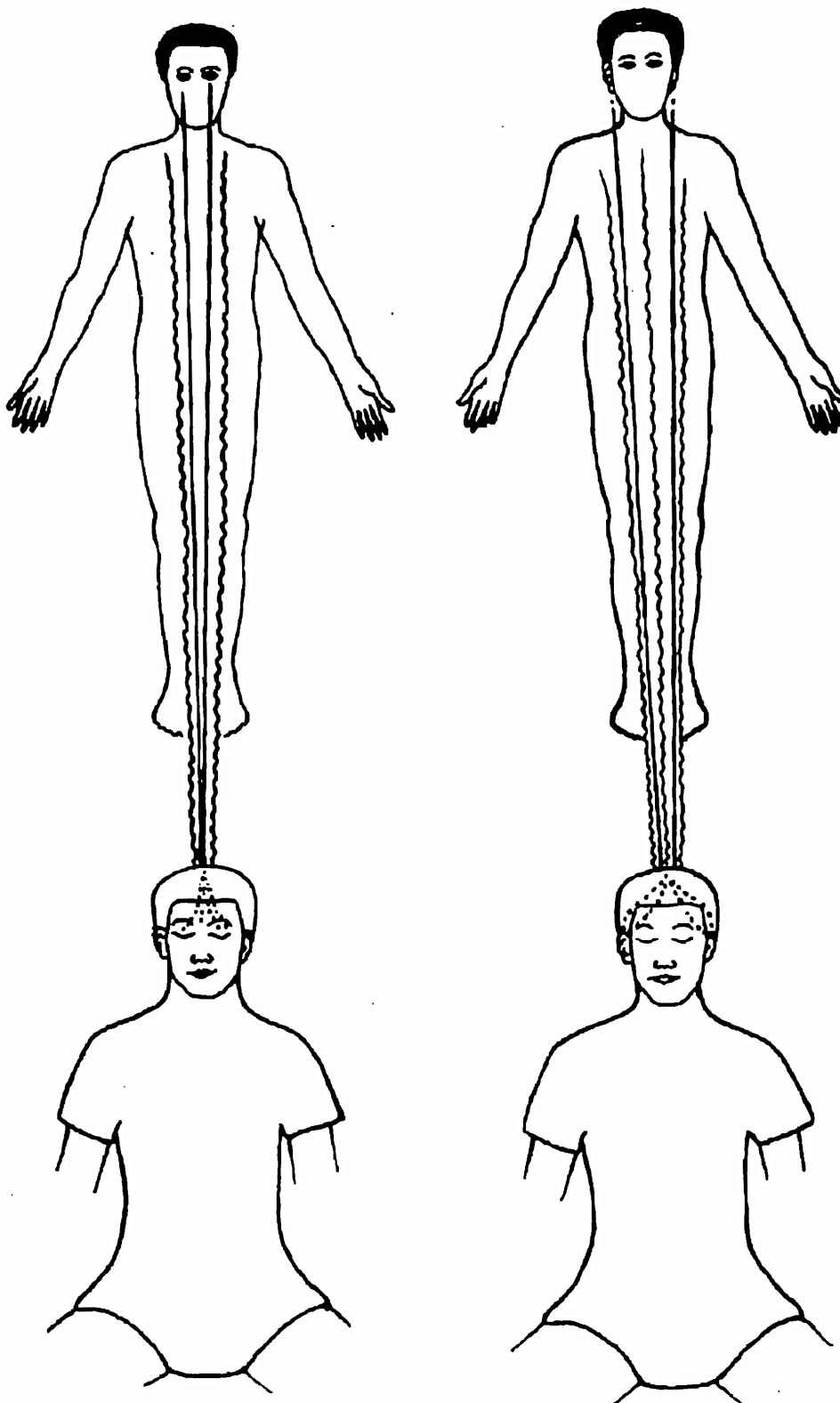


Рис. 50. Формирование глаз энергетического тела

Рис. 51. Формирование ушей энергетического тела

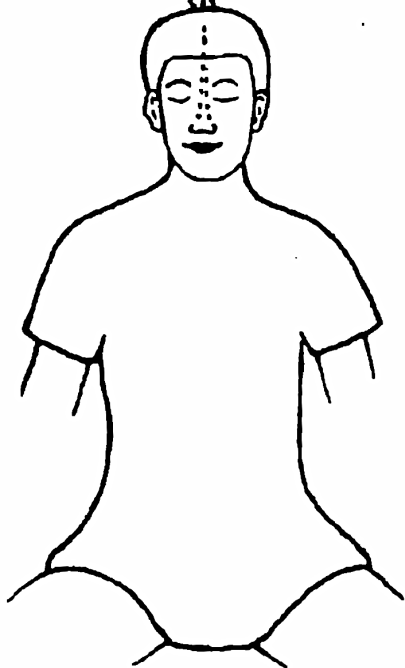
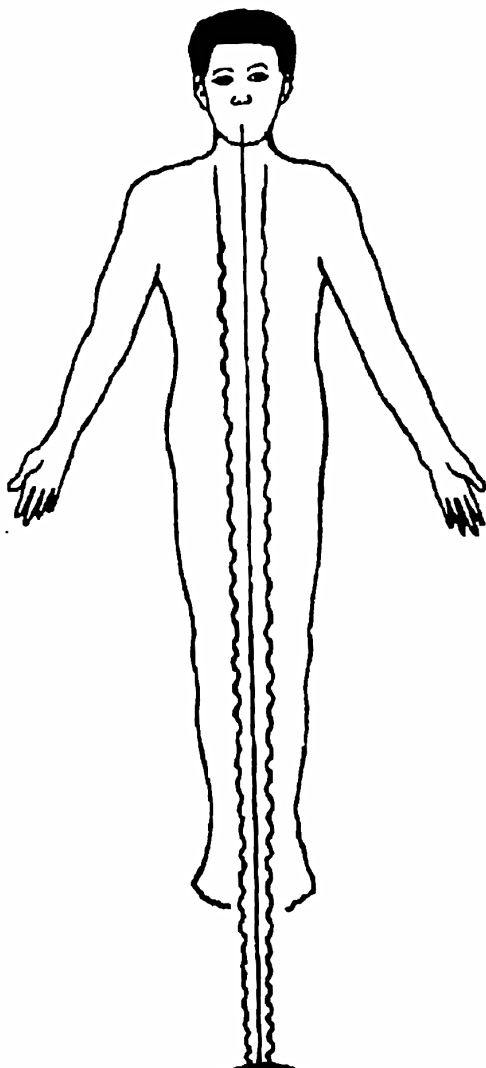


Рис. 52. Формирование
носа энергетического тела

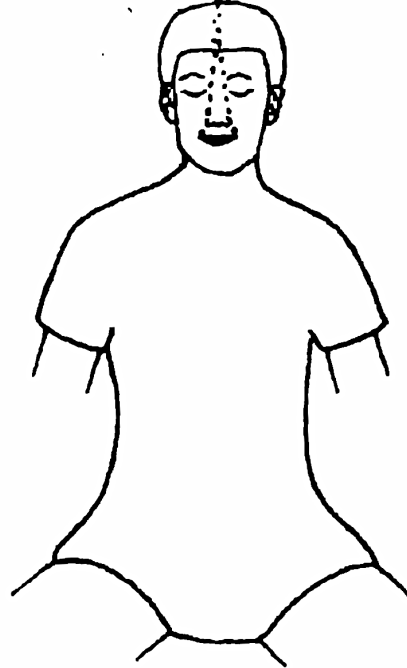
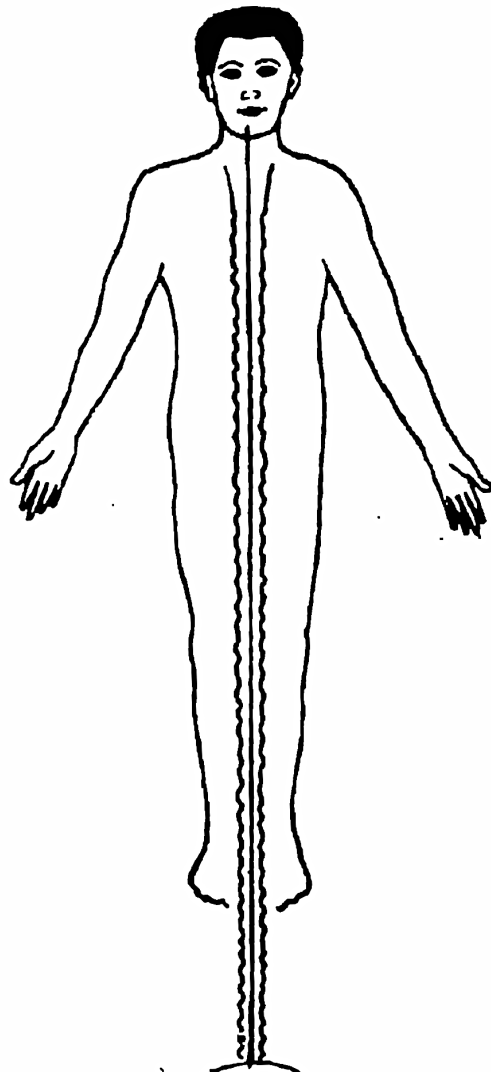


Рис. 53. Формирование
рта энергетического тела

(1) Для того чтобы образовать глаза, сконцентрируйте свое внимание на глазах физического тела. Когда вы будете очень хорошо представлять себе эти глаза, сконденсируйте их сущность в шар. Активизируйте макушку, выдохните шар на то место энергетического тела, где должны находиться глаза. Почувствуйте и подтвердите, что глаза энергетического тела созданы (рис. 50).

(2) Осознайте свои уши. Когда почувствуете, что сущность ушей физического тела сконденсировалась в энергетический шар, передайте ее ушам энергетического тела (рис. 51).

(3) Осознайте свой нос и, подобным образом, перенесите его на энергетическое тело (рис. 52).

(4) Осознайте рот и точно так же перенесите его на энергетическое тело (рис. 53).

(5) Осознайте язык и тоже перенесите его на энергетическое тело.

в. Теперь вы можете создать и установить ощущение своего энергетического тела в том виде, в каком вам нравится. Вы можете расположить нос на лице выше или ниже, увеличить и уменьшить размер глаз, сделать рот больше или меньше.

г. Скопируйте Котел физического тела и перенесите его в энергетическое, сконцентрировав на нем свое внимание. Когда вы почувствуете, что энергия хорошо сконденсировалась, выстрелите ее через промежность энергетического тела.

д. Теперь вы можете придать энергетическому телу тот пол, какой пожелаете.

е. Когда вы почувствуете, что энергетическое тело полностью готово или имеет именно тот вид, который вы хотели ему придать, дайте ему внутреннее

имя и в будущем всегда связывайте с ним это имя. Тогда, во время последующих занятий, вы сможете просто называть имя энергетической формы, и весь этот процесс создания энергетического тела будет происходить мгновенно. Лучше сохранить имя души, или энергетического тела, при себе, так чтобы вы были единственным, кто может его активизировать. Это очень важно, потому что на более высоких уровнях практики человек с дурными намерениями, знающий имя вашей души, может активизировать ее и использовать в своих целях. Это означает, что этот человек сможет красть энергию из вашего энергетического тела или же приказать душе совершить что-нибудь дурное или злое. Если такое произойдет, вы обязательно должны дать новое имя или код своему энергетическому телу.

ж. Помимо связи энергетического тела с внутренним именем, вы должны также связать энергетическое тело с внутренним голосом или внутренними голосами. Внутренний голос (или голоса) будут давать вам советы, которые помогут вам в принятии решений. Чем больше вы будете прислушиваться к голосу (голосам), тем четче он (или они) будет становиться. Если вы разовьете больше добродетельных энергий, голос станет более различимым. Это позволит вам осуществлять выбор между хорошим и плохим, поможет выбирать друзей и т.п.

3. Перенесение Микрокосмической орбиты на энергетическое тело

Энергетическое тело – это тело Ци, которое не оказывает никакого сопротивления, поэтому в нем

очень легко открыть Микрокосмическую орбиту. Создание энергетического тела и передача Микрокосмической орбиты из физического тела в энергетическое представляет собой первую передачу сознания, которую вы можете испытать в своей практике.

Каждый день, когда вы работаете над этой стадией Сплавления, вы передаете все больше сознания энергетическому телу. На более высоких уровнях практики это энергетическое тело кристаллизуется в постоянное духовное тело.

а. Создайте еще одну Жемчужину в Котле и направьте ее на Микрокосмическую орбиту своего физического тела.

б. Сделайте вдох, активизируйте черепную и крестцовую помпы, активизируйте «Ведущий свет» и направьте его к промежности энергетического тела. Выстрелите образовавшуюся Жемчужину через макушку физического тела и дайте ей проникнуть в область промежности.

в. С помощью сознания перемещайте Жемчужину вверх к крестцу энергетического тела. На какое-то время прекратите движение и почувствуйте, как Жемчужина сама устанавливается в энергетическом центре крестца. Затем продолжайте перемещать Жемчужину вверх через «Дверь жизни», точки Т-11, С-7, основание черепа, макушку, «Третий глаз», язык, горло, сердце, солнечное сплетение, пупок, сексуальный центр и промежность, завершив таким образом Микрокосмическую орбиту энергетического тела. Другим способом перенесения Микрокосмической орбиты является простое копирование Микрокосмической орбиты физического тела (рис. 54).

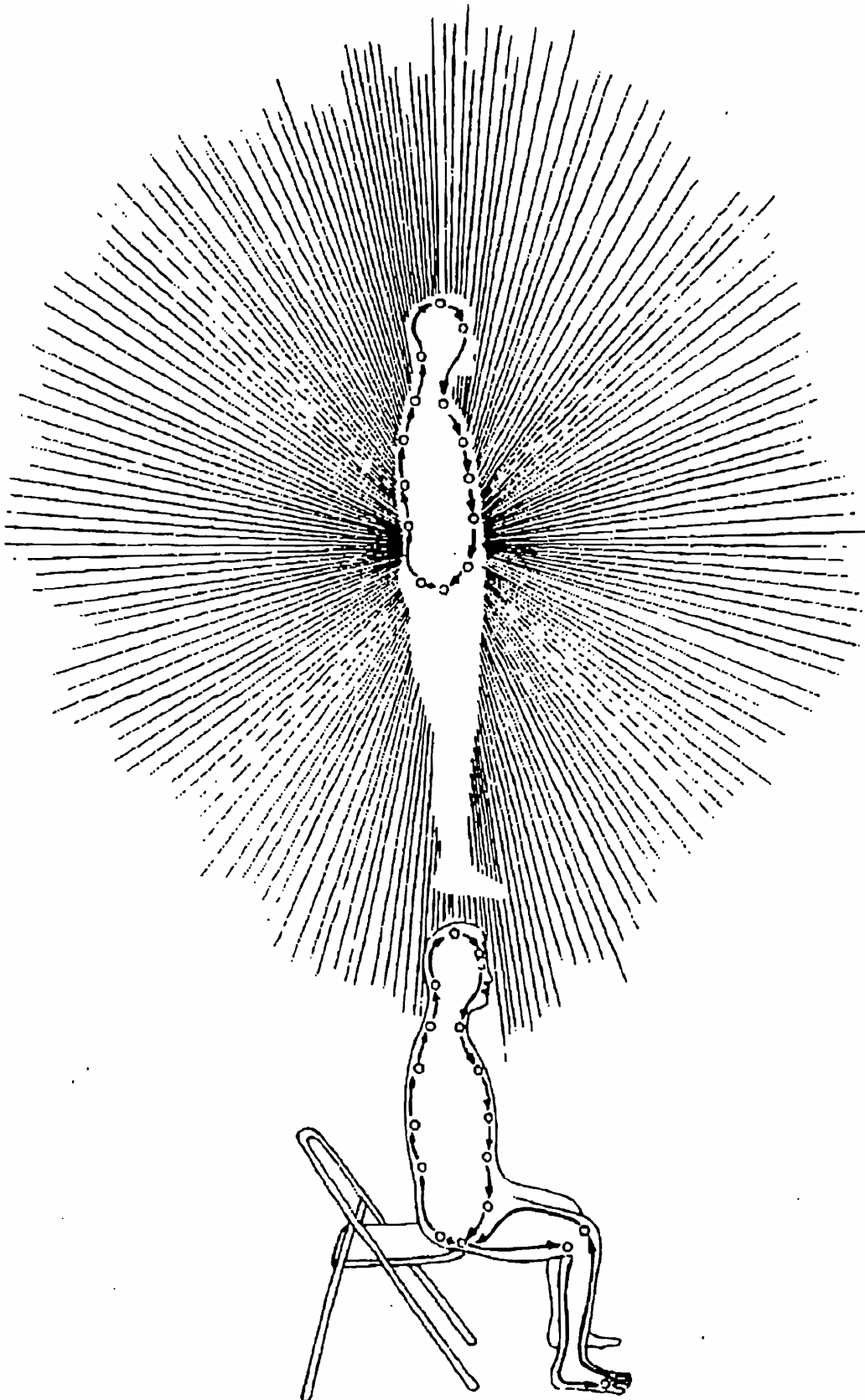


Рис. 54. Выстрелите Жемчужину в промежность энергетического тела, чтобы открыть его Микрокосмическую орбиту. Совершайте круговорот энергии по обеим орбитам

4. Создание защитной оболочки вокруг энергетического тела

а. Создайте еще одну Жемчужину в физическом теле и направьте ее циркулировать по Микрокосмической орбите физического тела, пока в ней не разовьется движущая сила. Как только развилась движущая сила и Жемчужина опять оказалась в области промежности физического тела, начинайте опять перемещать ее вверх по физическому телу следующим образом:

(1) Сделайте вдох и активизируйте «черепную помпу». Напрягите промежность, анус и заднюю часть анальной области. Направляйте Жемчужину вверх к крестцу, «Двери жизни», точкам Т-11, С-7, основанию черепа и к задней части макушки, к точке, которая находится на расстоянии около 4 см от макушечного центра. Задержите ее в этой точке.

(2) Прочувствуйте пульсацию в задней части макушки. Сделайте выдох и выстрелите Жемчужину наружу. Используйте ее для образования пузыря, чтобы окутать им все энергетическое тело.

5. Создание большого пузыря, образующего защитную оболочку для обоих тел

а. Создайте еще одну Жемчужину. Направьте ее циркулировать по Микрокосмической орбите физического тела для приобретения движущей силы. Опять остановите ее в области промежности физического тела.

б. Как и в предыдущем случае, проведите Жемчужину по всему пути вверх по каналу Управителя вплоть до точки, расположенной на 4 см сзади от макушечного центра. Выстрелите ее из этой точки на-

Формула 5

ружу, чтобы создать оболочку вокруг энергетического тела, а потом перенесите эту оболочку вниз, чтобы она покрыла также и физическое тело. Теперь вы образовали большой пузырь, который охватывает как оба тела, так и защитную оболочку энергетического тела (рис. 55).

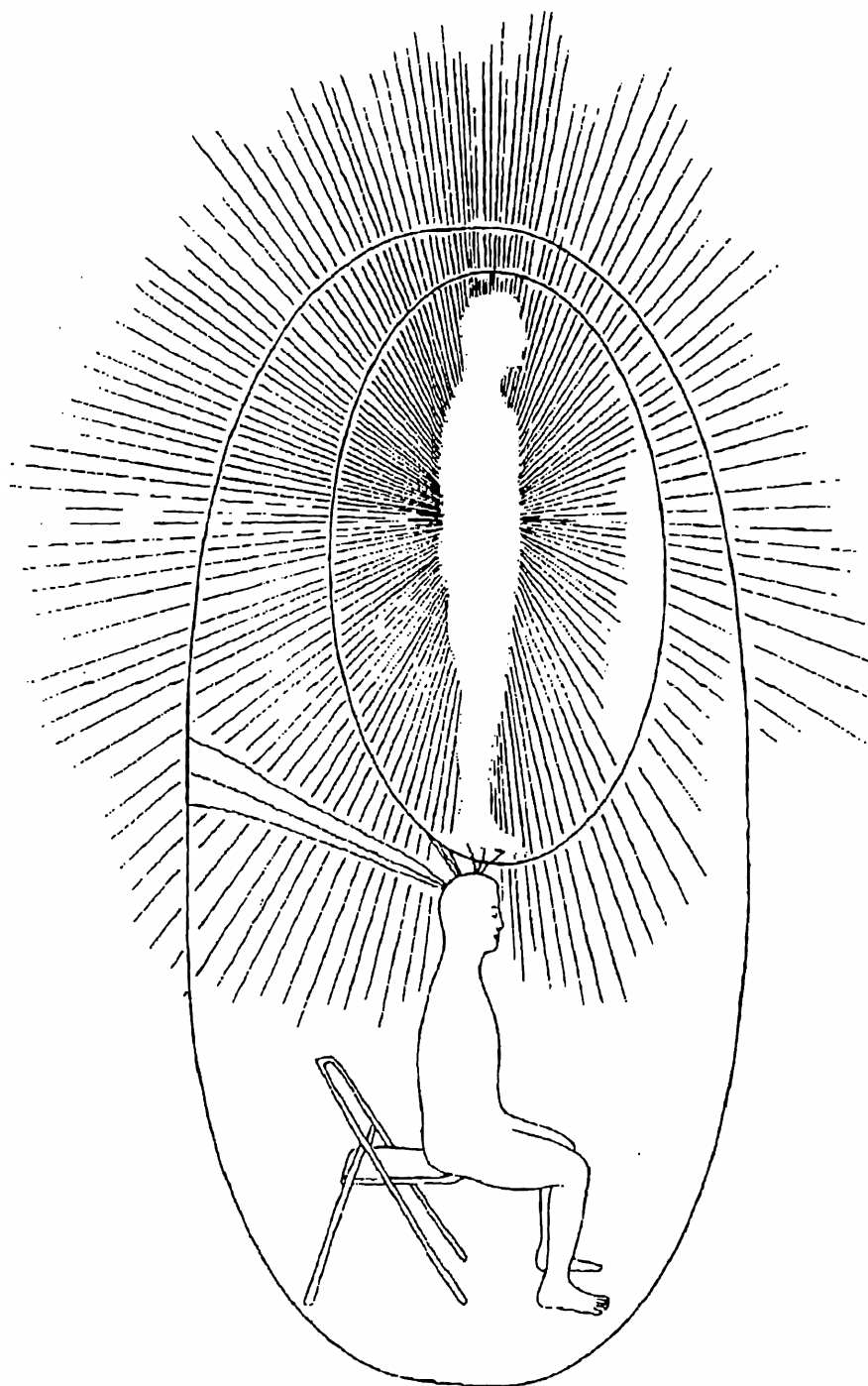


Рис. 55. Формирование энергетического тела, его защитной оболочки и большого пузыря для общей защиты

в. Сохраняйте в своем сознании энергетическое тело, физическое тело и пузыри, образующие защитные оболочки вокруг этих тел. Кроме того, вы должны осознавать энергию над энергетическим телом и под физическим телом.

6. Втягивание энергетического тела и большого защитного пузыря при окончании занятий

а. Когда вы собираетесь закончить свои занятия, сначала еще раз впитайте как можно больше Небесной силы.

б. Сконденсируйте энергетическое тело в Жемчужину, все еще окруженную пузырем, который служит ее защитной оболочкой. Обратите внимание на то, что цвет Жемчужины может стать теперь более ярким или же Жемчужина может вырасти до больших размеров.

в. Осознайте большой пузырь, который, как большая защитная оболочка, продолжает защищать физическое и энергетическое тела, а также пузырь энергетического тела.

г. Вдохните и активизируйте «черепную помпу». Почувствуйте пульсации. Почувствуйте также «Ведущий свет», выходящий вверх из макушечной точки.

д. Вдохните и медленно, используя сознание и ощущения, втягивайте Жемчужину. Сделайте еще один вдох и с помощью сознания направьте Жемчужину к отверстию на макушке, откуда поднимается «Ведущий свет». Еще раз с силой вдохните, чтобы заставить Жемчужину двигаться вниз от макушки по переднему каналу.

е. Пусть Жемчужина циркулирует по Микрокосмической орбите. Когда усиленная Жемчужина дви-

жется по Микрокосмической орбите, она разносит высшие энергии по органам и железам внутренней секреции. Они поглощаются любой частью тела, которая в них нуждается.

ж. Осознайте защитный пузырь энергетического тела, который остался над физическим телом внутри большого защитного пузыря. Держите в своем сознании макушку и точку, находящуюся на расстоянии около 4 см сзади от макушки. Сделайте вдох и втяните пузырь энергетического тела через макушку и эту точку. Сделайте еще один вдох и направьте его по Микрокосмической орбите. Добавьте эту энергию к той Жемчужине, которая уже циркулирует по Микрокосмической орбите.

Энергия, которая теперь циркулирует по Микрокосмической орбите, сочетает в себе энергию энергетического тела и энергию защитного пузыря, которые были втянуты в физическое тело. Большой пузырь, который окружал как энергетическое, так и физическое тело, а также пузырь энергетического тела, остается и продолжает защищать физическое тело.

з. Начиная медленно сокращать большой пузырь, который продолжает окружать физическое тело, конденсируя или сжимая его, и втягивайте его через точку, которая расположена на расстоянии около 4 см сзади от макушки. Добавьте эту энергию к Жемчужине, которая циркулирует по Микрокосмической орбите (рис. 56).

и. Направьте Жемчужину вниз по переднему каналу к пупку.

к. Оставшуюся защитную оболочку можно притянуть ближе к физическому телу, втягивая энергию через пупок. Почувствуйте энергию, которая остается в виде пузыря снаружи физического тела, когда он сжимается и плотно покрывает физическое тело. Те-

перь вы изнутри и снаружи защищены этой защитной оболочкой. Продолжая свою практику, вы можете продолжать образовывать новые Жемчужины и дополнительные защитные оболочки.

л. Верните Жемчужину в Котел. Энергию направьте по спирали и сконденсируйте.

м. Сделайте энергетический массаж.

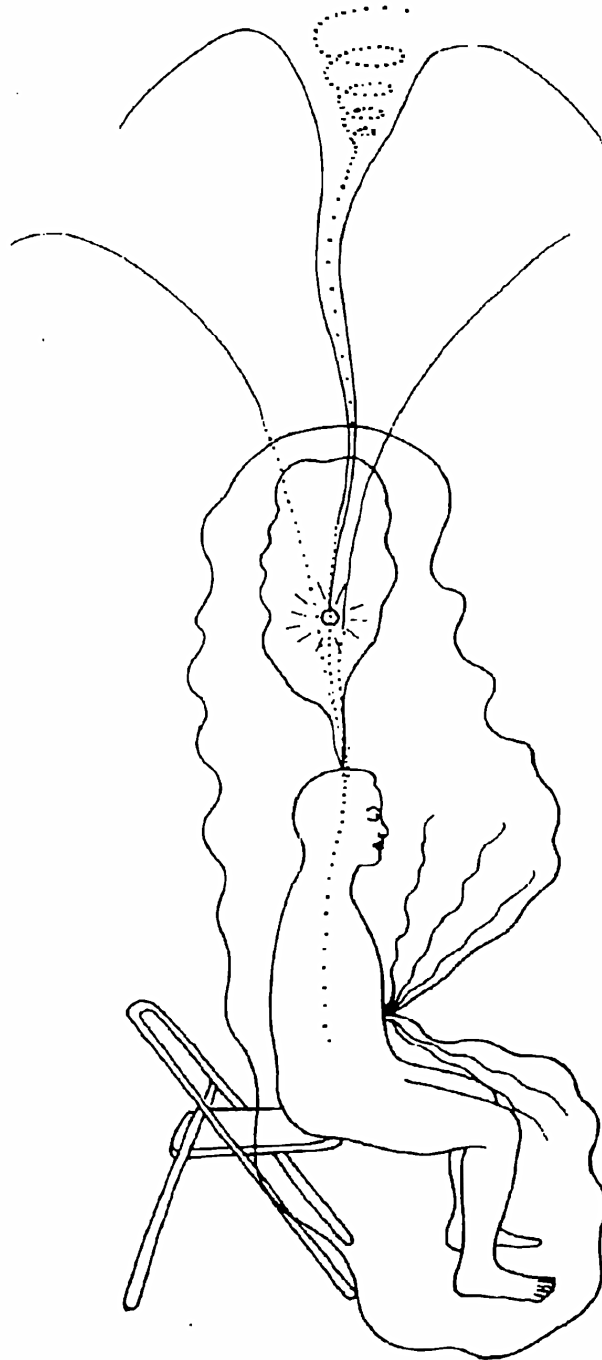


Рис. 56. Сморщивание пузыря энергетического тела и втягивание его через макушку и пупок

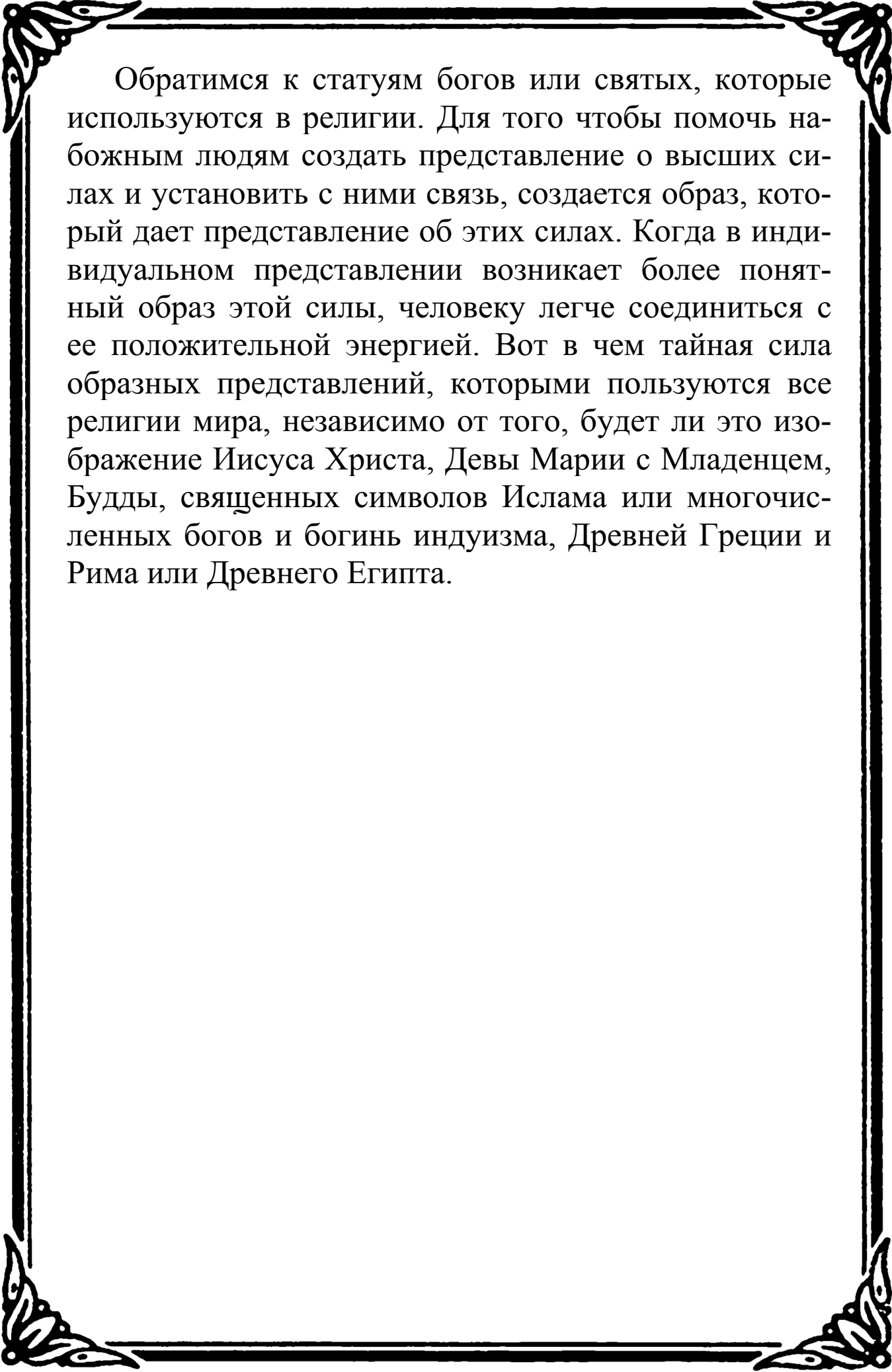
МЕДИТАЦИЯ СПЛАВЛЕНИЯ I

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПРАКТИКИ СПЛАВЛЕНИЯ I

Формулы 6–9

В формулах, которые приводятся во второй части этой книги, описывается энергия, содержащаяся в образах. Эти образные представления используются для усиления, повышения возможностей и защиты энергий органов, так как они позволяют вам создавать более мощную Жемчужину и образовывать более сильное энергетическое тело.

Даосы считают, что, подобно воде, энергия лишена формы. Не придав энергии формы, очень трудно уловить ее силу. Как вода принимает форму кувшина или кружки, в которую она налита, так и энергия принимает форму того сосуда, в который вы ее поместите. Независимо от формы сосуда, свойства воды остаются неизменными. Но когда она находится в сосуде, ее легче использовать. Например, принеся воду в сосуде, вы можете поставить этот сосуд в конкретное место. Таким образом вы устанавливаете связь между водой и этим местом. Подобным же образом придание энергии формы при сохранении ее чистоты помогает установить связи для использования этой энергии.



Обратимся к статуям богов или святых, которые используются в религии. Для того чтобы помочь набожным людям создать представление о высших силах и установить с ними связь, создается образ, который дает представление об этих силах. Когда в индивидуальном представлении возникает более понятный образ этой силы, человеку легче соединиться с ее положительной энергией. Вот в чем тайная сила образных представлений, которыми пользуются все религии мира, независимо от того, будет ли это изображение Иисуса Христа, Девы Марии с Младенцем, Будды, священных символов Ислама или многочисленных богов и богинь индуизма, Древней Греции и Рима или Древнего Египта.

Формула 6
Формирование образов непорочных
мальчиков или девочек и
порождаемых ими животных для
связи со Вселенской,
Космической и Земной силами

А. Использование образов детей и животных для
придания формы чистой энергии

Желательно соединяться с позитивностью и полезностью энергии, и в связи с этим могут оказаться очень полезными картины и образы, созданные ранними даосами. Подобно тому, как чашка или миска становится вместилищем для воды, как религиозные статуи, сооружения или сосуды, сделанные из дерева, камня, золота или серебра, содержат некоторую энергию или силу, даосские образы детей и животных также содержат энергию. Независимо от формы и материала вместилища, ни одно из них не лучше другого. Все содержат одну и ту же энергию.

Даосские образы невинных мальчиков или девочек, которые используются в связи с соответствующими эмоциями, представляют собой образы, пригодные для большинства людей. Это объясняется просто тем, что большинство людей имеют опыт общения с маленькими детьми или невинными младенцами.

Даосские ассоциации с животными могут показаться слегка необычными, потому что у современных людей чаще возникают ассоциации с домашними животными – собаками, кошками, птицами. Кроме того, в различных странах люди связывают себя с

различными животными. Ниже приводятся анималистические ассоциации, которые использовались древними даосами. Вы можете использовать других животных или другие образы, например, образ рубина в сердце, изумруда в печени и т.п.

Обычно люди более внимательны к проблемам других людей или животных, чем к своим собственным. Когда ребенок, другой человек или животное заболевают, они нуждаются в заботе. Когда они испытывают депрессию, страх или гнев, это отражается на их внутреннем состоянии. Вы должны заботиться о них, пока они не выздоровеют или не справятся со своими отрицательными эмоциями.

Представляйте себе Непорочных детей и животных в хорошем состоянии духа, и этим вы проявите заботу о своем внутреннем я.

Б. Практика создания образов непорочных мальчиков или девочек и порождаемых ими Животных

1. Чистая энергия почек рождает образ голубого непорочного ребенка и оленя

а. Обратите свое внимание на почки и точку сбора энергии в почках. Прочувствуйте, как почки очищаются от всех отрицательных эмоций. Это вы ясно ощутите по появлению яркого светящегося голубого цвета или по сильному ощущению покоя и душевной мягкости. Направляйте по спирали сущность почек в точку, где она собирается, пока эта точка не начнет светиться ярким светом при одновременном усилении чувства душевной мягкости.

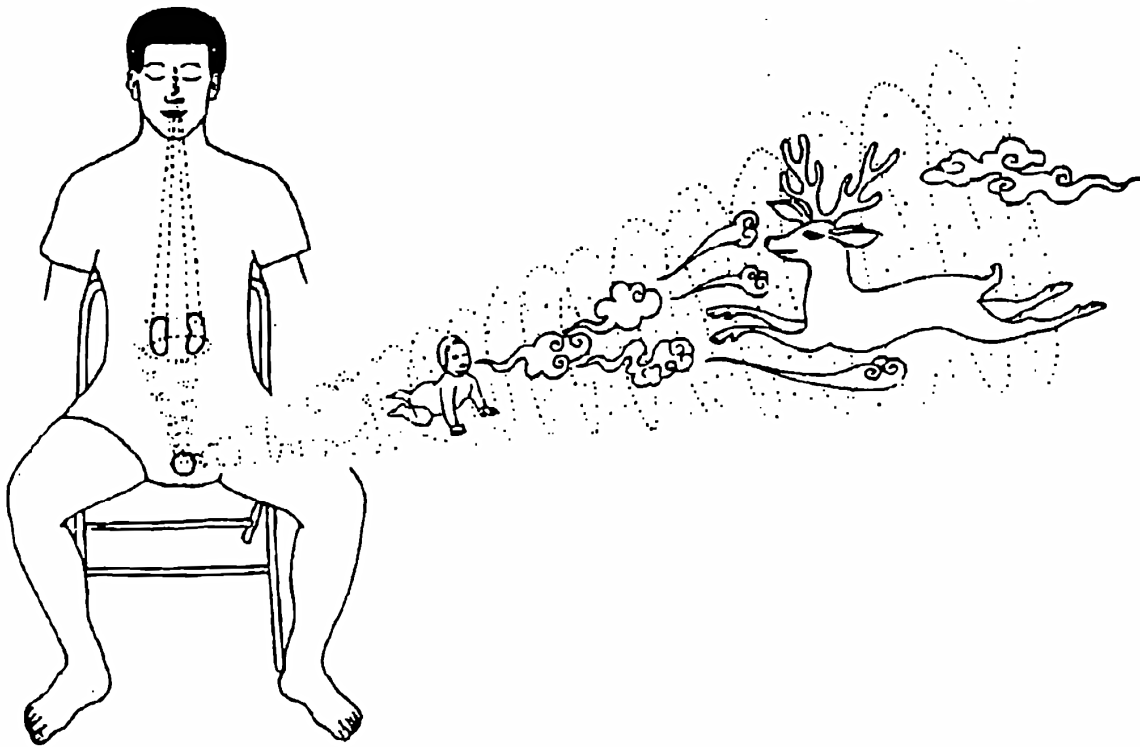


Рис. 57. Голубой непорочный ребенок и олень из почек

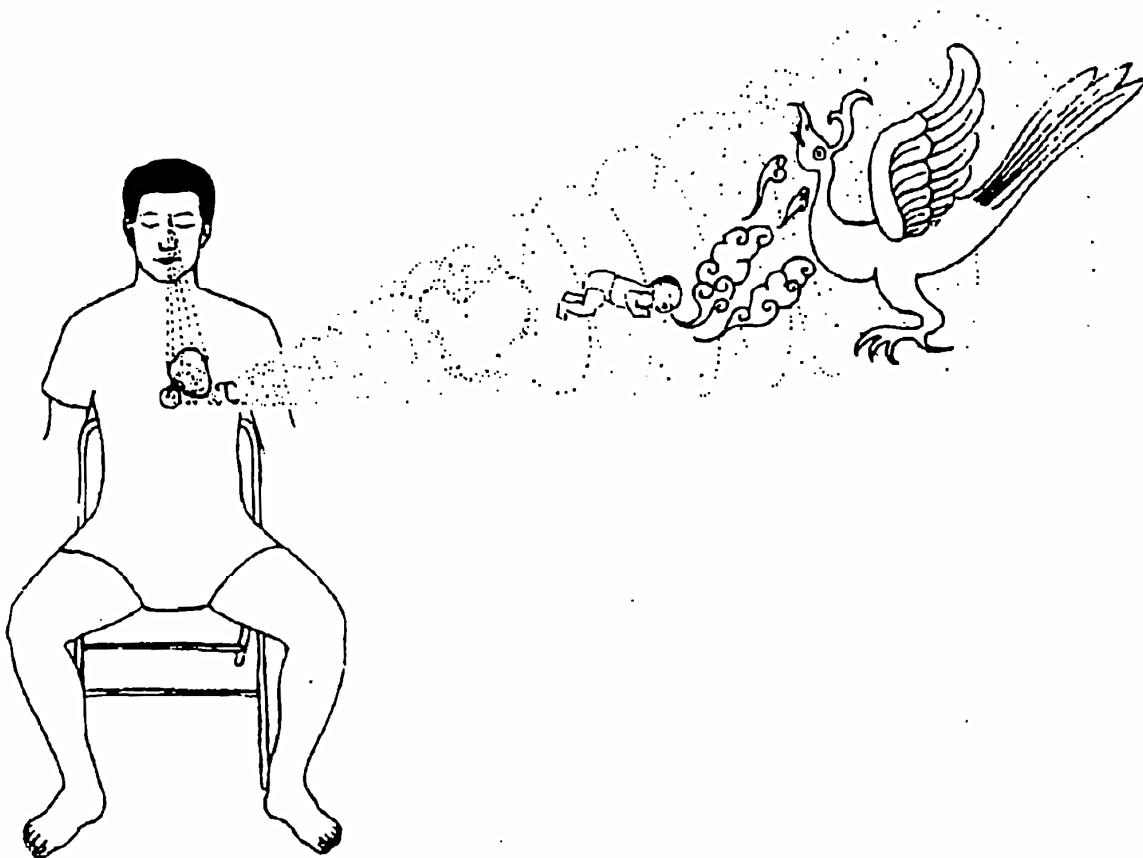


Рис. 58. Красный непорочный ребенок и фазан из сердца

б. Когда интенсивный яркий цвет и ощущение душевной мягкости достигнут своего апогея, преобразуйте голубой свет в образ непорочного мальчика или девочки, одетых в голубое. Этот образ передает чистейшую душевную мягкость. Представляйте себе мальчика или девочку, выдыхающих голубой воздух. Когда соберется достаточно этого голубого воздуха, преобразуйте его в прекрасного рогатого оленя.

Олень выражает самую чистую добродетельную энергию душевной мягкости. Это чистая сущность и сознание почек, она может быть преобразована в творческую энергию и использована телом души и духовным телом.

Установите прочную связь с непорочным ребенком и оленем, и вы сможете в любое время мгновенно восстанавливать в себе ощущение покоя и душевной мягкости (рис. 57).

2. Сущность сердца рождает образ красного непорочного ребенка и фазана

а. Осознайте свое сердце и его точку сбора энергии. Представьте себе, как точка сбора энергии сердца освещается ярким красным светом и вызовите у себя сильное чувство любви и радости – добродетели сердца.

б. В момент наиболее сильного ощущения света и этих чувств образуйте из сияющего красного света непорочного мальчика или девочку, одетых в красное. Наблюдайте, как ребенок выдыхает воздух красного цвета, и ощущайте любовь, радость и счастье. Преобразуйте это дыхание или это ощущение в красного фазана.

Установите прочную связь с непорочным ребенком и фазаном и вы сможете в любое время мгновенно восстанавливать ощущение любви, радости и счастья (рис. 58).

3. Чистая энергия печени рождает образ зеленого непорочного ребенка и дракона

а. Концентрируйте внимание на печени и ее точке сбора энергии, пока вы не сможете представить себе, как точка сбора энергии печени излучает зеленый свет, или не почувствуете переполняющее чувство доброты.

б. Когда зеленый свет достигнет наибольшей яркости или когда чувство доброты достигнет своего апогея, преобразуйте свет или это чувство в образ непорочного мальчика или девочки, одетых в зеленое. Наблюдайте, как мальчик или девочка выдыхает зеленый цвет, или прочувствуйте всю силу доброты и преобразуйте их в зеленого дракона.

Установите прочную связь с ними, и вы сможете в любое время мгновенно восстанавливать чувство доброты (рис. 59).

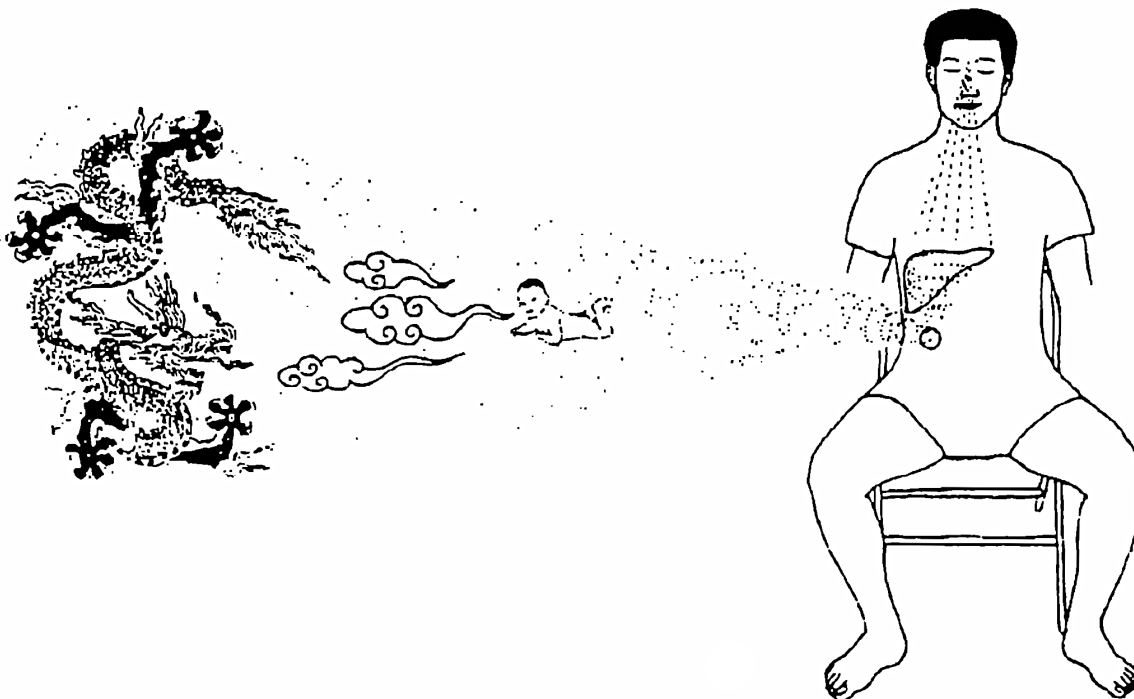


Рис. 59. Зеленый непорочный ребенок и дракон из печени

4. Сущность легких рождает образ белого непорочного ребенка и тигра

а. Осознайте легкие и их точку сбора энергии. Представьте, как эта точка светится ярким белым или металлическим светом, или вызовите сильное ощущение мужества.

б. Когда свет, который вы видите, или мужество, которое вы чувствуете, станут особенно сильными, преобразуйте их в непорочного мальчика или девочку, одетых в белое. Наблюдайте, как ребенок выдыхает белый цвет, или поддерживайте мощное ощущение мужества. Преобразуйте его в белого тигра.

Установите прочную связь с ними, и вы сможете в любое время мгновенно восстанавливать ощущение мужества (рис. 60).

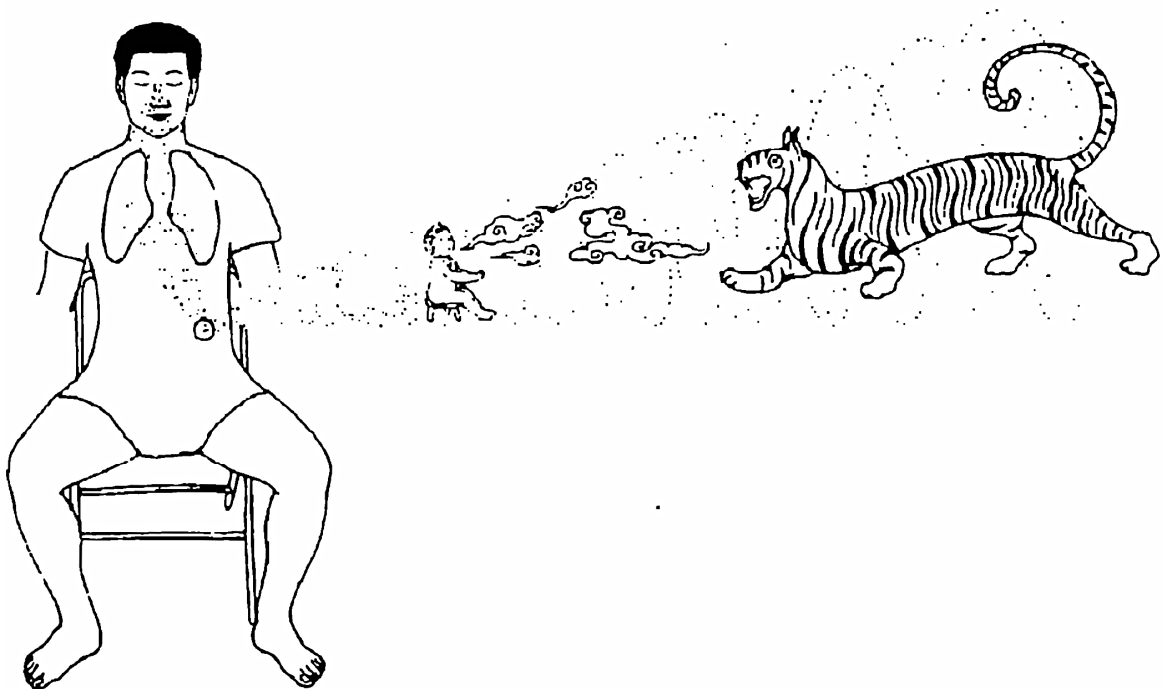


Рис. 60. Белый непорочный ребенок и тигр из легких

5. Чистая энергия селезенки рождает образ желтого непорочного ребенка и птицы Феникс

а. Сосредоточьте внимание на селезенке и ее точке сбора энергии, а также на переднем *багуа*. Следите, как селезенка и переднее *багуа* освещаются желтым светом, или ощутите сильное чувство открытости и справедливости.

б. Когда желтый свет или ощущение открытости и справедливости станут очень сильными, преобразуйте этот цвет или чувство в образы непорочных мальчика или девочки, одетых в желтое. Вы видите, как ребенок выдыхает желтый цвет, или у вас возрастает ощущение открытости и справедливости – и все это преобразуется в образ птицы Феникс.

Установите прочную связь с ними, и вы сможете в любое время мгновенно вызывать чувство открытости и справедливости (рис. 61).

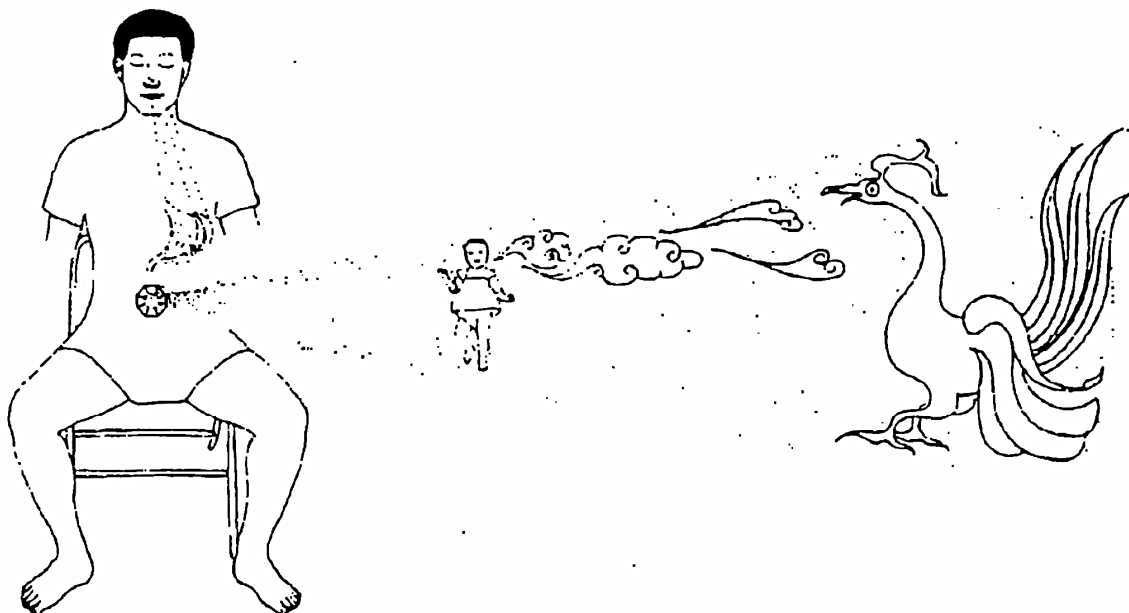


Рис. 61. Желтый непорочный ребенок и птица Феникс из селезенки

Чем ярче цвет или чем сильнее ощущение добродетелей, тем чище выражена у вас эта добродетель и, следовательно, тем лучше здоровье.

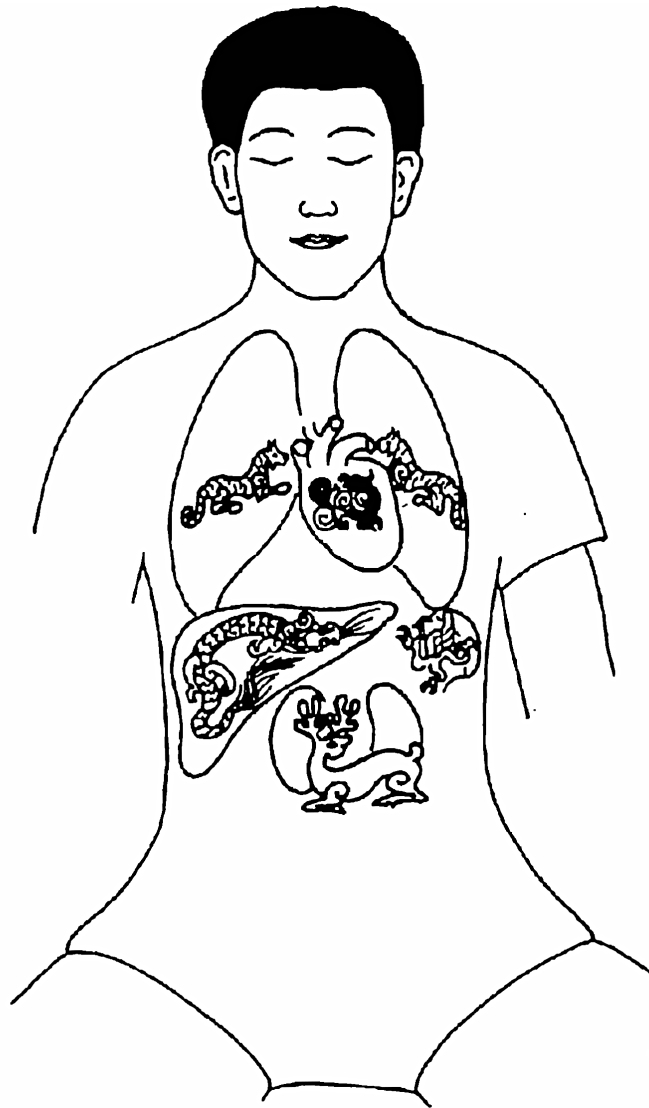


Рис. 62. Защитное кольцо из земных животных, соответствующих внутренним органам

В. Использование образов непорочных мальчиков или девочек и животных для создания защитных колец внутри вашего тела

Начиная с точки сбора энергии печени с непорочным ребенком и зеленым драконом, вращайте эти образы по кругу, перемещая их вверх до непорочного ребенка и красного фазана в точке сбора энергии сердца. Потом продолжайте вращение вниз до непорочного ребенка и белого тигра в точке сбора энергии легких и дальше вниз до непорочного ребенка и го-

лубого оленя в точке сбора энергии почек. Непорочный ребенок и желтая птица Феникс находятся в переднем *багуа*, которое является средним из четырех точек круга.

Эти «животные силы» создают внешнее защитное кольцо вокруг ваших органов (рис. 62). Во внутреннем кольце будут находиться энергии добродетелей, кристаллизовавшиеся в непорочных мальчиков и девочек различных цветов.

Вы можете по своему выбору создавать для своей защиты других «животных силы». Медитируя на каждом из органов, вы можете просто спросить: «Существует ли защитное животное, которое хотело бы защитить мою водную энергию почек?» и т.п. Если перед вашим внутренним взором не появится никакого животного, вы можете обратиться к «кристаллам силы» или к «могучим воинам», чтобы они помогли вам в вашей духовной работе.

Г. Жемчужина соединяется со Вселенской, Космической и Земной силами для передачи энергии детям и животным

Жемчужина должна быть центром, в котором собираются дети и животные, усиливая его. Если Жемчужина тускнеет или исчезает, становится трудно создать образ ребенка или животного.

а. Осознайте Жемчужину в Котле. Почувствуйте ее яркий свет серебряного или голубовато-белого жемчужного цвета.

б. Осознайте четыре *багуа*, точки сбора энергии своих органов, сами органы, чувства и их энергии.

в. Переместите Жемчужину вниз в область промежуточности и дальше на Микрокосмическую орбиту.

Когда Жемчужина движется по Микрокосмической орбите, почувствуйте, как Жемчужине передаются Вселенская, Космическая и Земная силы. Во время движения Жемчужины дети и животные могут получать от нее энергию, если они в этом нуждаются. Эта энергия, в свою очередь, поможет физическому и духовному укреплению ваших органов.

г. Если вы собираетесь переходить к выполнению следующей Формулы, то сейчас нет необходимости собирать энергию.

Д. Окончание медитации

1. Чтобы закончить медитацию, соберите энергию, переместите Жемчужину в Котел и направьте ее по спирали, чтобы сконденсировать здесь энергию.

2. Переведите внимание на животных и втяните каждого из них в того ребенка, которому оно принадлежит: оленя в голубого ребенка, фазана в красного ребенка, дракона в зеленого ребенка, тигра в белого ребенка и птицу Феникс в желтого ребенка.

3. Переведите внимание на органы и детей, принадлежащих каждому из этих органов. Втяните образ каждого ребенка в тот орган, которому он принадлежит: голубого ребенка в почки, красного ребенка в сердце, зеленого ребенка в печень, белого ребенка в легкие, желтого ребенка в селезенку. После того, как каждый ребенок будет поглощен каждым из этих органов, вы почувствуете, что свет, которым светятся ваши органы, стал ярче. Этот более яркий свет свидетельствует о том, что органы стали здоровее и содержат хорошую энергию.

4. Выполните энергетический массаж.

Формула 7
Вызовите Силу Земли для
усиления и защиты

Когда в органах и в соответствующих точках сбора энергии осуществляется очищение нечистой энергии органов (энергии негативных эмоций), они начинают светиться и этот свет может излучаться наружу и привлекать Силу Земли. Как только вы будете ясно чувствовать Силу Земли и сможете создавать интенсивные образы традиционных даосских животных, эти образы послужат вам как бы сосудами для облегчения захвата и сохранения Силы Земли. Особенно сильно вы это ощутите, если вы хорошо тренированы. Кроме того, вы можете выбирать кольцо из прекрасно окрашенных цветов или кольцо мощных деревьев, чтобы они служили хранителями вашей Силы Земли.

А. Чистая энергия почек привлекает Силу Земли в образе большой синей/черной черепахи

1. Сядьте лицом на юг.
2. Почувствуйте, как ваши почки и точки сбора энергии почек освещаются ярким голубым светом.
3. Почувствуйте непорочного ребенка и оленя. Когда их ощущение станет очень интенсивным, начинайте вращать по спирали энергию в точке сбора энергии. Потом сделайте через нее вдох. Используйте сознание и силу ощущений, чтобы выпустить эту мощную волну вперед, на юг.

Силы пяти первоэлементов вездесущи. Это означает, что пять первоэлементов Силы Земли существуют на Земле повсюду. Следовательно, вы можете

выпускать силу в любом направлении, хотя вначале вы обнаружите, что значительно легче выпускать ее вперед. (**ЗАМЕЧАНИЕ: рис. 63–67 иллюстрируют распространение силы вперед.**) Когда вы хорошо овладеете этой техникой, вы сможете направлять силу в конкретных направлениях, в зависимости от той силы, какую вы хотите привлечь. Например, силу доброты можно выпускать назад, на север.

Важно помнить, что, какую бы силу вы ни выпускали из своего тела, это должна быть именно та сила, которую вы хотите вызвать, независимо от направления. Когда вы при ловле рыбы забрасываете удочку с приманкой, ваш успех зависит от размера приманки. Точно так же он зависит от размера вашей собственной силы, которую вы выпускаете.

4. Чем больше та сила, которую вы выпускаете, тем больше вы привлекаете водянистой Силы Земли.

5. Вы можете почувствовать силу. Если у вас сильнее зрительное представление образов, вы можете видеть яркую голубую силу. При более сильном кинестетическом представлении образов вы можете почувствовать доброту или спокойствие этой силы.

6. Земную Силу севера представляет черепаха. Как только вы достаточно интенсивно почувствуете Силу Земли, мысленно нарисуйте большую черепаху (которая известна также под названием «Черного воина»). Перенесите ее назад, чтобы защитить себя сзади, или с севера (рис. 63).

Б. Чистая энергия сердца привлекает Силу Земли в образе красного фазана

1. Продолжайте сидеть лицом на юг.
2. Перенесите сознание на сердце и в точку сбора энергии сердца.

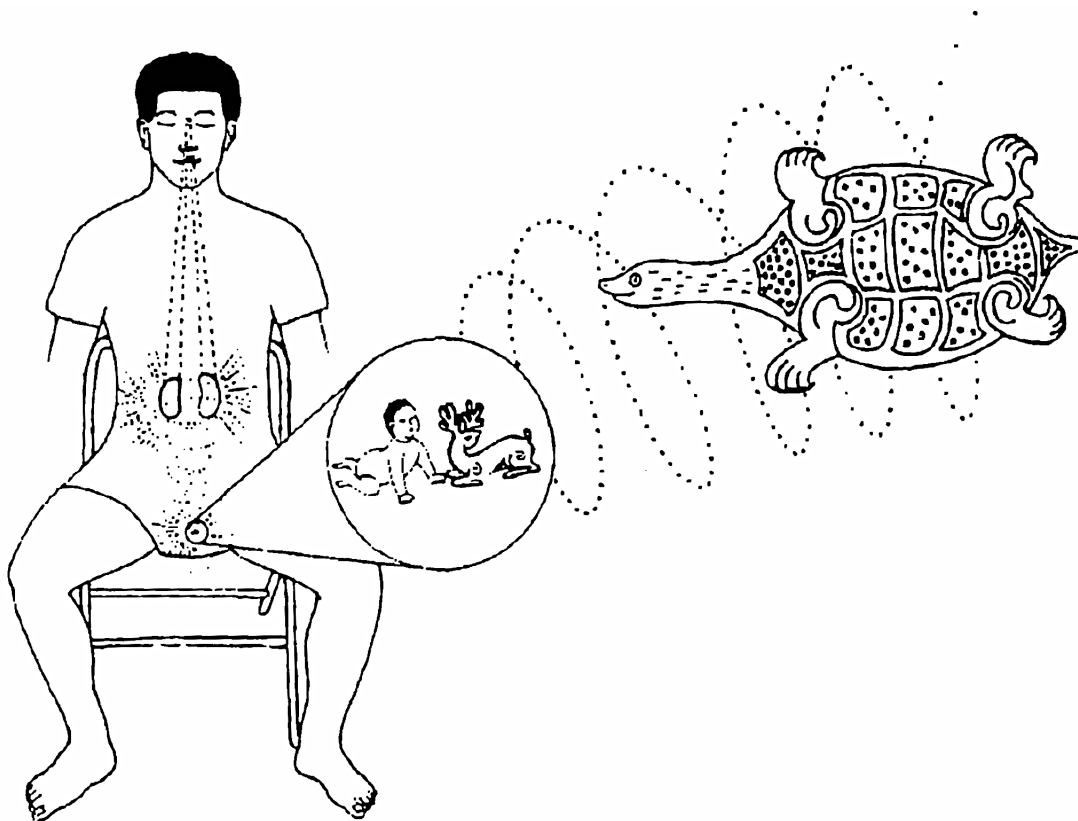


Рис. 63. Почки (вид спереди) привлекают Земную силу севера – черепаху

3. Сохраняйте ощущение красного света в органах, пока ясно не ощутите образ непорочного ребенка и фазана.

4. Вращайте по спирали силу в сердце и его точке сбора энергии. Выпустите свою силу вперед, на юг, чтобы вызвать и привлечь огненную Силу Земли.

5. Южная Сила Земли – это фазан. Когда вы будете ощущать яркий красный цвет или очень сильно почувствуете энергию любви и радости, создайте образ фазана, чтобы захватить огненную Силу Земли. Поместите фазана спереди от себя, с южной стороны, для своей защиты (рис. 64).

В. Чистая энергия печени привлекает Силу Земли в образе зеленого дракона

1. Продолжайте сидеть лицом на юг. Осознайте свою печень и ее точку сбора энергии.

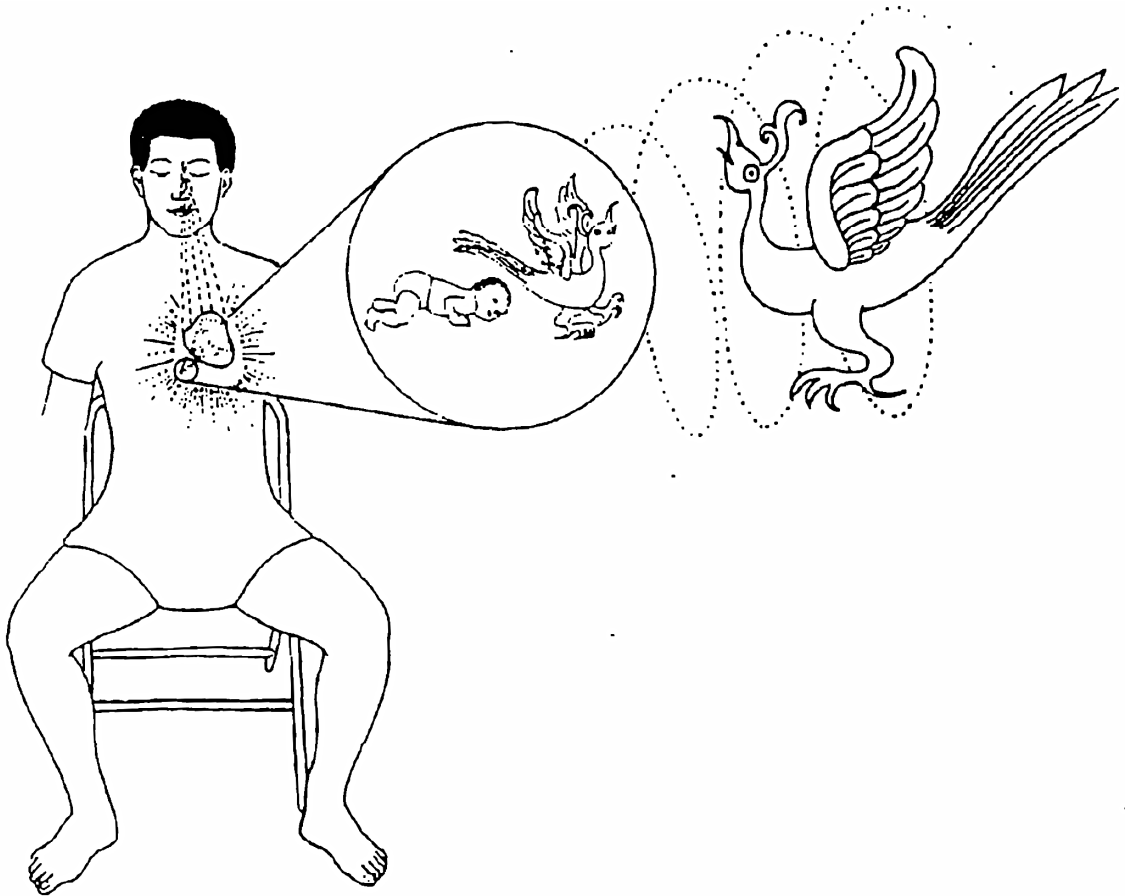


Рис. 64. Сердце (вид спереди) привлекает Земную силу юга – фазана

2. Ощущайте зеленый свет в этом органе до тех пор, пока ясно не ощутите образ непорочного ребенка и зеленого дракона.

3. Закручивайте по спирали силу в печени и ее точке сбора энергии. Когда вы почувствуете интенсивную энергию в точке сбора энергии, выпустите свою силу вперед из тела, чтобы привлечь древесную Силу Земли. (Если вы можете, выпускайте силу на восток, или влево.)

4. Когда вы почувствуете эту зеленую силу или же вас охватит сильное чувство доброжелательности, создайте образ зеленого дракона, чтобы удержать древесную Силу Земли. Заставьте двигаться дракона на восток, или влево от себя, чтобы обеспечить свою защиту (рис. 65).

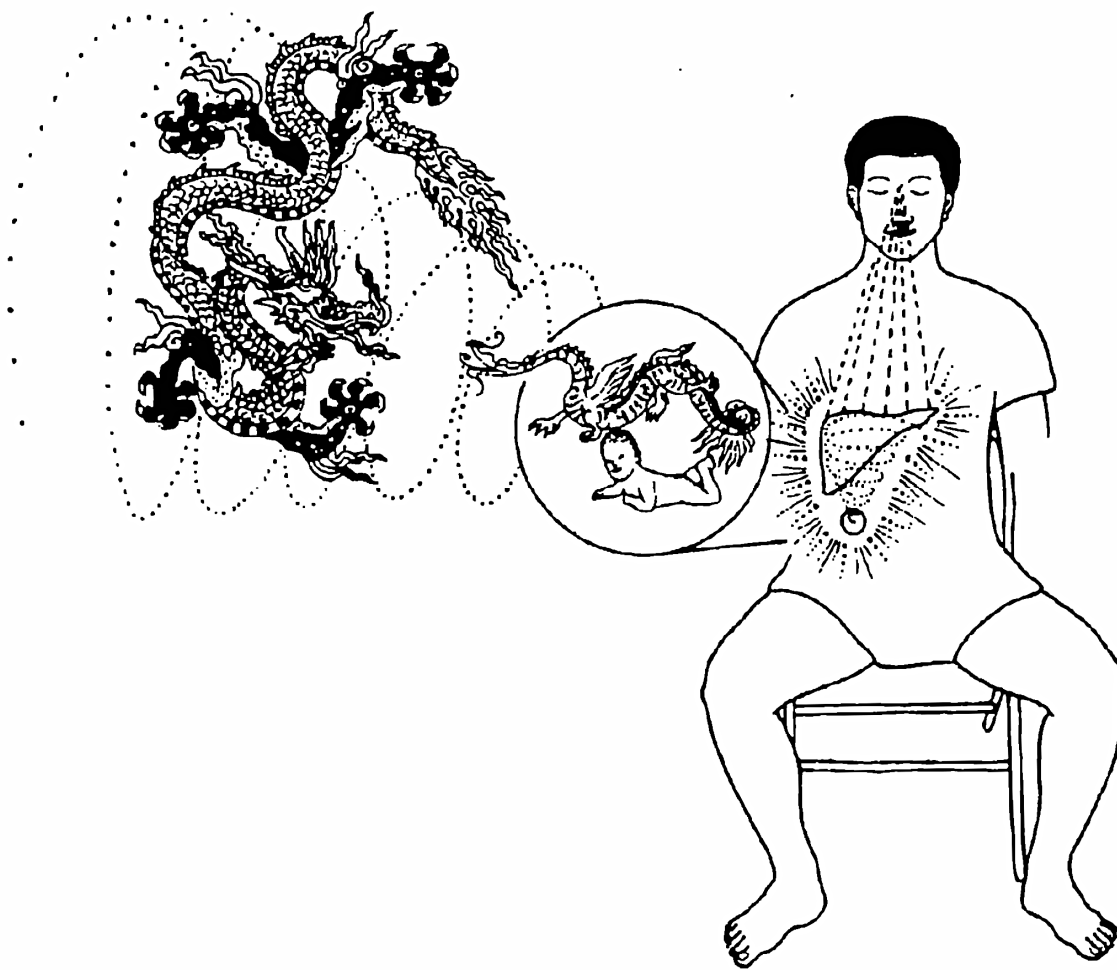


Рис. 65. Печень (вид спереди) привлекает Земную силу востока – дракона

Г. Чистая энергия легких привлекает Силу Земли в образе белого тигра

1. Продолжайте сидеть лицом на юг. Переместитесь сознанием на легкие и их точку сбора энергии.
2. Почувствуйте, как этот орган светится белым светом. Продолжайте, пока перед вами не возникнет ясный образ непорочного ребенка и белого тигра.
3. Заставьте силу в легких и их точке сбора энергии двигаться по спирали. Когда вы почувствуете, что интенсивность энергии в точке сбора энергии возрастает, выпустите силу из своего тела вперед, на юг, чтобы привлечь силу металла Земли (если вы

можете, выпускайте силу из своего тела направо, или на запад).

4. Когда у вас появится четкое ощущение белой силы энергии металла Земли или вы почувствуете сильное мужество, создайте образ белого тигра. Переместите тигра вправо, на запад, чтобы обеспечить защиту своего тела (рис. 66).

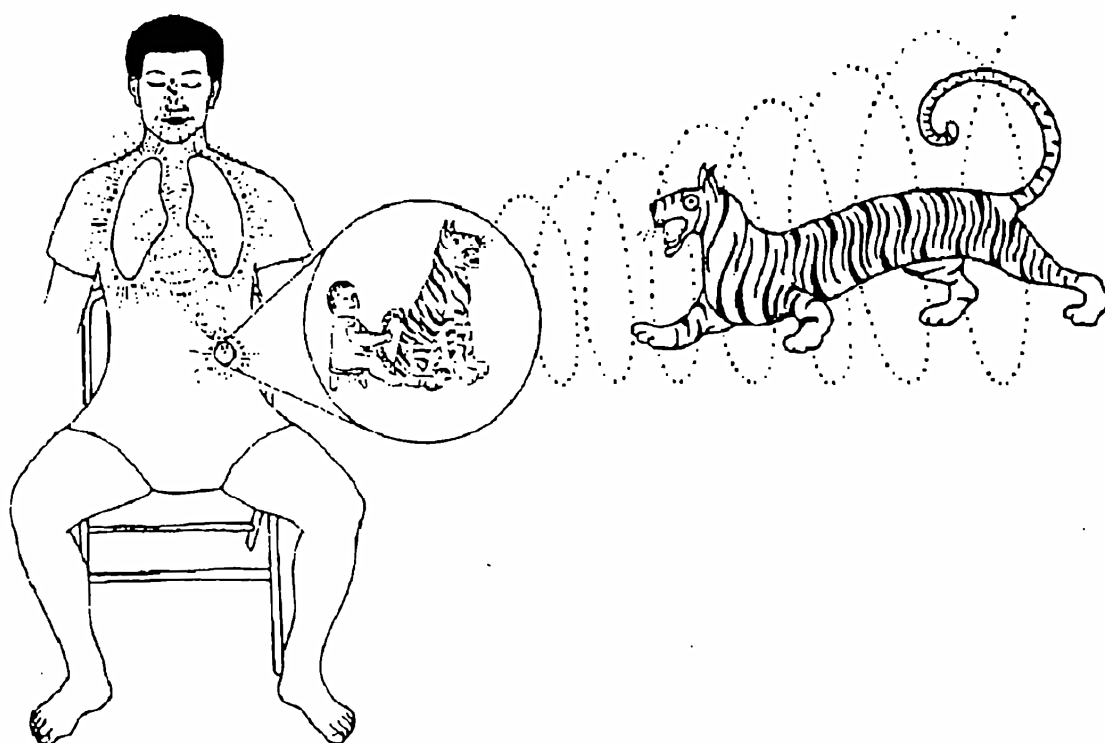


Рис. 66. Легкие (вид спереди) привлекают Земную силу запада – тигра

ЗАМЕЧАНИЕ: Когда появляется необходимость уравновесить печень или легкие, можно вызвать к каждому из принадлежащих им животных соответствующее животное Земли, принадлежащее другому органу. Например, зеленый дракон печени, который находится внутри вашего тела справа, может привлечь тигра Земной силы, связанного с легкими. Тогда тигр Земной силы расположится внутри вашего

тела слева, чтобы добиться равновесия в печени. То же относится к белому тигру легких и дракону Земной силы – дракона Земной силы можно поместить внутри своего тела справа, чтобы уравновесить легкие. Этот метод уравнивания применим только к этим двум силам.

Д. Чистая энергия селезенки привлекает Силу Земли в образе желтой птицы Феникс

1. Продолжайте сидеть лицом на юг. Осознайте селезенку и ее точку сбора энергии.

2. Почувствуйте яркий желтый свет, которым светится селезенка, или ощутите сильное чувство чистоты и открытости.

3. Направьте по спирали силу в селезенке и точке сбора энергии селезенки. Как только вы почувствуете интенсивную энергию в точке сбора энергии, выпустите силу из своего тела вперед, или на юг, чтобы привлечь Силу Земли (если вы можете, выпускайте силу вверх по центральной линии тела через верхнюю часть головы).

4. Когда вы будете сильно ощущать желтую силу энергии Земли или у вас появится сильное чувство чистоты и открытости, создайте образ птицы Феникс. Перемещайте его к средней точке верхней части головы для ее защиты (рис. 67).

Е. Образуйте из животных Земной Силы защитное кольцо и огненный купол

1. Усиьте образы животных Земной Силы. Вы должны их видеть, чувствовать или каким-либо иным образом ощущать присутствие их силы и чистой энергии Силы Земли.

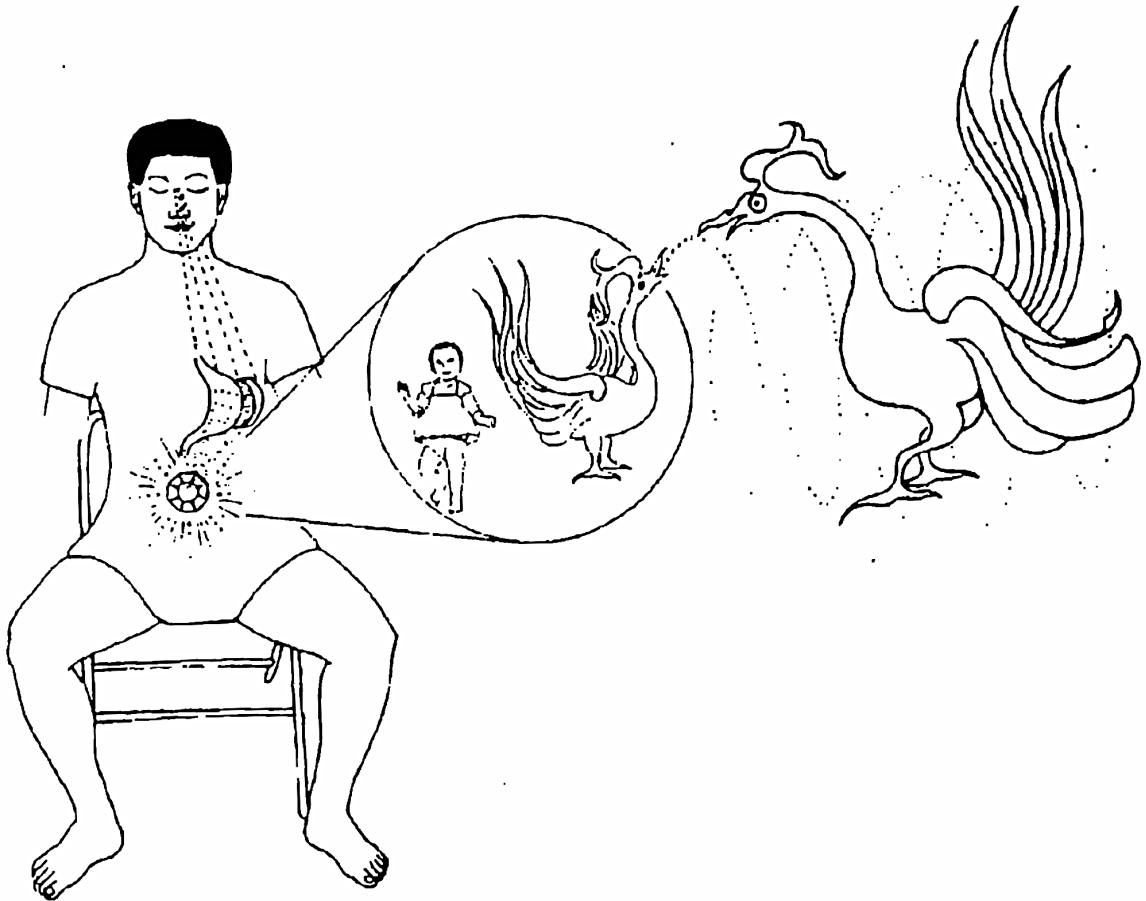


Рис. 67. Селезенка (вид спереди) привлекает Земную силу птицы Феникс

2. Образуйте огненное кольцо, соединяющее вместе четырех животных: красного фазана, зеленого дракона, большую синюю/черную черепаху и белого тигра. Желтая птица Феникс над вами образует огненный купол, который сольется с кольцом (рис. 68).

3. Огненный купол может защищать физическое тело, укрепляя его органы. Он может защищать также и душу. Вращайте купол и *багуа* во всех направлениях.

4. Продолжая сидеть лицом на юг, осознайте связь ваших четырех *багуа* с четырьмя животными: переднего *багуа* с фазаном, заднего *багуа* с синей/черной черепахой, левого *багуа* с белым

тигром и правого *багуа* с зеленым драконом. Втягивайте силу птицы Феникс через макушку и направляйте ее в Котел. Втягивайте силы животных Земли в *багуа*, а потом посылайте их в соответствующие органы. Их энергия поможет усилить все органы и железы внутренней секреции (см. таблицу 3).



Рис. 68. Защитное кольцо и купол из животных Земли

Таблица 3

Соответствие органов пяти первоэлементам

| | Дерево | Огонь | Земля | Металл | Вода |
|--|------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------|
| Инь-органы | Печень | Сердце | Селезенка | Легкие | Почки |
| Ян-органы | Желчный пузырь | Тонкая кишка | Желудок, поджелудочная железа | Толстая кишка | Мочевой пузырь |
| Отверстия | Глаза | Язык | Рот, губы | Нос | Уши |
| Положительные эмоции | Доброта | Любовь, радость | Справедливость, открытость | Добродетельность, мужество | Душевная мягкость |
| Отрицательные эмоции | Гнев | Ненависть, раздражительность | Беспокойство, тревога | Печаль, депрессия | Страх, стресс |
| Преобразование чистой энергии органа в непорочного ребенка, одетого в | Зеленое | Красное | Желтое | Белое | Голубое |
| Преобразование чистой энергии ребенка в животное | Зеленого Дракона | Фазана, красную птицу | Феникса, желтого на красном фоне | Белого Тигра | Голубого Оленя |
| Сила земли принимает вид | Зеленого Дракона | Фазана, красную птицу | Феникса, желтого на красном фоне | Белого Тигра | Черную Черепаху |

5. Теперь вернитесь к Формуле 5 и создайте более мощную Жемчужину. Продолжайте втягивать энергию, включая пять сил животных Земли, в передний, задний, левый и правый *багуа*, одновременно смешивая эти энергии. Введите их энергии в Котел, чтобы создать еще более очищенную и блистающую Жемчужину, которая используется для создания более сильной души, или энергетического тела.

6. По мере усиления Жемчужины, осознавайте свой Котел. Вы можете чувствовать, как Жемчужина становится больше и тяжелее. Направьте Жемчужину на Микрокосмическую орбиту. Держите внимание на Вселенской силе звезд и планет над вами, на Силе космических частиц перед вами и на Силе Земли под вами. При этом Земная Сила животных поглощается Жемчужиной.

Ж. Создайте энергетическое тело

С помощью Формулы 5 создайте энергетическое тело, используя на этот раз значительно усиленную Жемчужину. Когда энергетическое тело образовано и если вы решили продолжать занятия, переходите к Формуле 8.

3. Окончание медитации

Если вы хотите закончить медитацию:

1. Сначала еще раз впитайте как можно больше сил звезд.

2. Сконденсируйте энергию тела в Жемчужину. Обратите внимание на то, что цвет Жемчужины очень яркий, а размер ее больше.

3. Сделайте вдох и активизируйте «черепную помпу». Прочувствуйте пульсации. Почувствуйте, как Ведущий свет выходит из макушечного центра.

4. Сделайте вдох и с помощью сознания и ощущений медленно втягивайте Жемчужину. Опять сделайте вдох и с помощью сознания заставьте Жемчужину опуститься на макушечное отверстие, откуда поднимается Ведущий свет. Еще раз с силой вдохните, чтобы направить Жемчужину вниз от макушки по переднему каналу.

5. Обеспечьте циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической орбите. При движении по Микрокосмической орбите усиленная Жемчужина будет укреплять органы вашего тела и железы внутренней секреции. Любая часть тела, которая нуждается в ее энергии, будет поглощать эту энергию.

6. Перенесите Жемчужину вниз, в область пупка, и верните ее в Котел. Осознайте, как четыре *багуа* и макушка постоянно впитывают Силу Земли. Вращайте четыре *багуа* и Жемчужину и впитывайте в Жемчужину Силу Земли. Собирайте энергию в Котле.

7. Выполните энергетический массаж.

8. Теперь Сила животных Земли может вернуться к своему источнику, или же она может оставаться там, где находится, обеспечивая постоянную защиту. Это зависит от вашей опытности.

Помните, что практика Системы целительного Дао – это не только процесс визуализации. Вы должны ощущать силу, а не просто рисовать ее в своем сознании.

Формула 8
Вызов сил планет и звезд для
усиления и защиты

А. Жемчужина — следствие успешности
вашей практики

Прежде чем приступить к выполнению Формулы 8, проведите медитацию по предыдущим формулам, начиная с Формулы 1 и кончая «Созданием энергетического тела» по Формуле 7. Со временем, когда вы приобретете опыт, это потребует от вас значительно меньше труда и времени. Когда ваш ум будет достаточно тренированным, вы легко сможете контролировать все четыре *багуа*, точки сбора энергии, погоду, ощущения и эмоции. Когда вы будете направлять энергию по спирали, вы будете ощущать, что все это находится в равновесии и гармонии, готово к преобразованию и конденсации в Жемчужину. Все будет происходить за несколько минут.

В дальнейшем, когда вы приобретете опыт, все, что от вас потребуется, это сконцентрировать внимание на управляющем центре (на Котле). Потом вы должны будете использовать ум для того, чтобы обратить все чувства внутрь и сконденсировать Жемчужину. Это потребует простого осознания четырех *багуа* и всех точек сбора энергии, внутренних органов и органов чувств.

Если образованная Жемчужина светится хорошим ярким светом, то это означает, что ваша практика уравнивания энергии и преобразования негативных эмоций прошла успешно. Потом, как на производстве, где все процессы хорошо налажены, вам по-

требуется только проверять конечную продукцию. Если конечная продукция соответствует требованиям, значит, завод работает без сбоев. Жемчужина – конечная продукция вашей практики.

Б. Создайте полностью законченную Жемчужину; выпустите Жемчужину через макушку и поддерживайте ее над ней

1. Когда создание Жемчужины закончено и она хорошо расположена в вашем Котле, переведите сознание на животных Земли, которые дают ей силу. Переместите Жемчужину вниз в область промежности, а потом предоставьте ей двигаться по Микрокосмической орбите, пока не почувствуете, что она обладает достаточной движущей силой. Держите в своем сознании все источники, снабжающие Жемчужину энергией. Остановите Жемчужину в области промежности и почувствуйте полный заряд силы в этой области.

2. Активизируйте «черепную помпу» и остановите Жемчужину у макушки. Полностью сконцентрируйте свое сознание и свои ощущения на макушке, почувствуйте в ней пульсации. Почувствуйте, как макушка дышит, открываясь и закрываясь. Почувствуйте, как через отверстие выходит «Ведущий свет» в виде тонкой струны. Еще раз все проверьте, чтобы ваши действия были согласованными, а потом еще раз вдохните. Проглотите слюну, почувствуйте, как Жемчужина давит на макушку. Почувствуйте, как макушка открылась.

3. Направьте сильный выдох в макушку, чтобы выстрелить Жемчужину. Жемчужина служит связью между вами и небом. Она обеспечивает вам возможность впитывать более высокую, более чистую Все-

ленскую силу, принося ее в ваше физическое тело. Здесь она может быть преобразована в более очищенную энергию, которую вы сможете использовать.

4. Поддерживайте Жемчужину на высоте одного-двух метров над макушкой своего энергетического тела. С помощью сознания и ощущений, которые являются для вас как бы беспроводной системой связи для управления движением Жемчужины, перемещайте ее вверх и вниз, вправо и влево, по спирали.

В. Вызовите Силы планет

Образуйте столько Жемчужин, сколько необходимо для завершения этого упражнения.

1. Вызов в энергетическое тело силы Меркурия

а. Осознайте свое физическое тело, Котел и почки. Почувствуйте голубой цвет или силу душевной мягкости, генерируемую почками.

б. Образуйте голубую Жемчужину душевной мягкости и перенесите ее в область промежности.

в. Направьте ее на Микрокосмическую орбиту, чтобы она развила движущую силу и впитала силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте черепную и крестцовую помпы.

г. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над вами и вашим энергетическим телом, куда вы должны выстрелить Жемчужину.

д. Сделайте вдох, проглотите слюну, направив ее вверх, и с силой выдохните в макушку. Выстрелите Жемчужину в пространство над собой как можно выше (рис. 69).

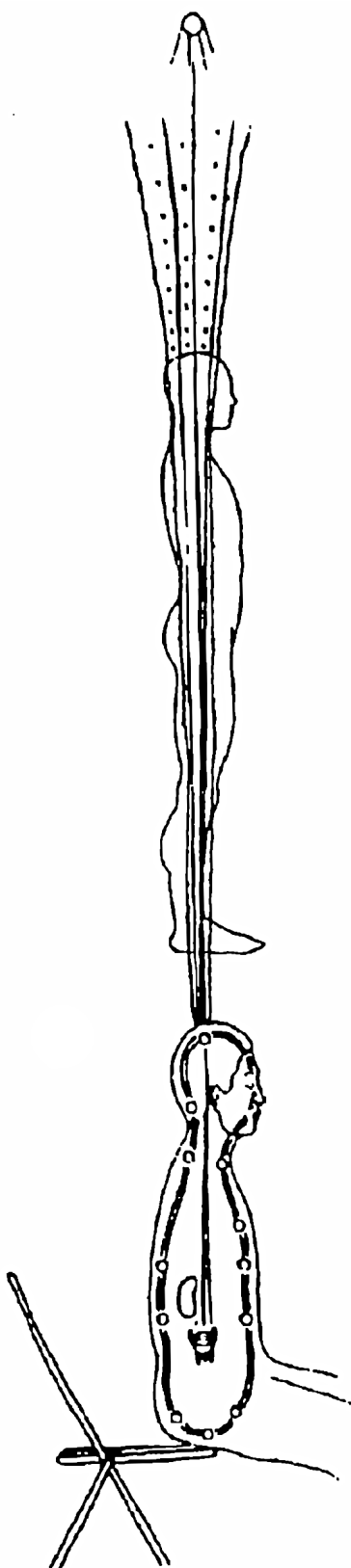


Рис. 69. Выстрелите Жемчужину вверх,
в пространство над вами

е. Сделайте выдох. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХООООу) для того, чтобы

Формула 8

привлечь Вселенскую силу и, когда эта сила начнет падать, соберите ее. Вселенская сила будет падать подобно голубому снегу (рис. 70).

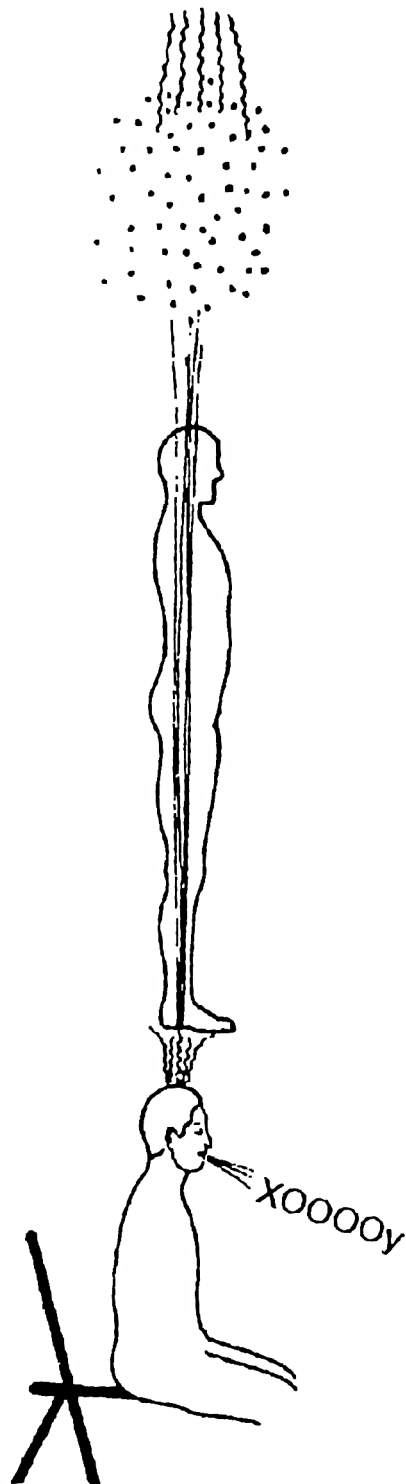


Рис. 70. Для привлечения Вселенской силы выполните звук сердца ХООООУ. Почувствуйте силу, падающую вниз в виде голубого снега

ж. Сконцентрируйте свой ум и чувства, чтобы сконденсировать падающий голубой снег в голубую планету, которая представляет силу Воды, Меркурий. Эта сила усилит душу и дух почек.

з. Поместите эту силу сзади энергетического тела (рис. 71).

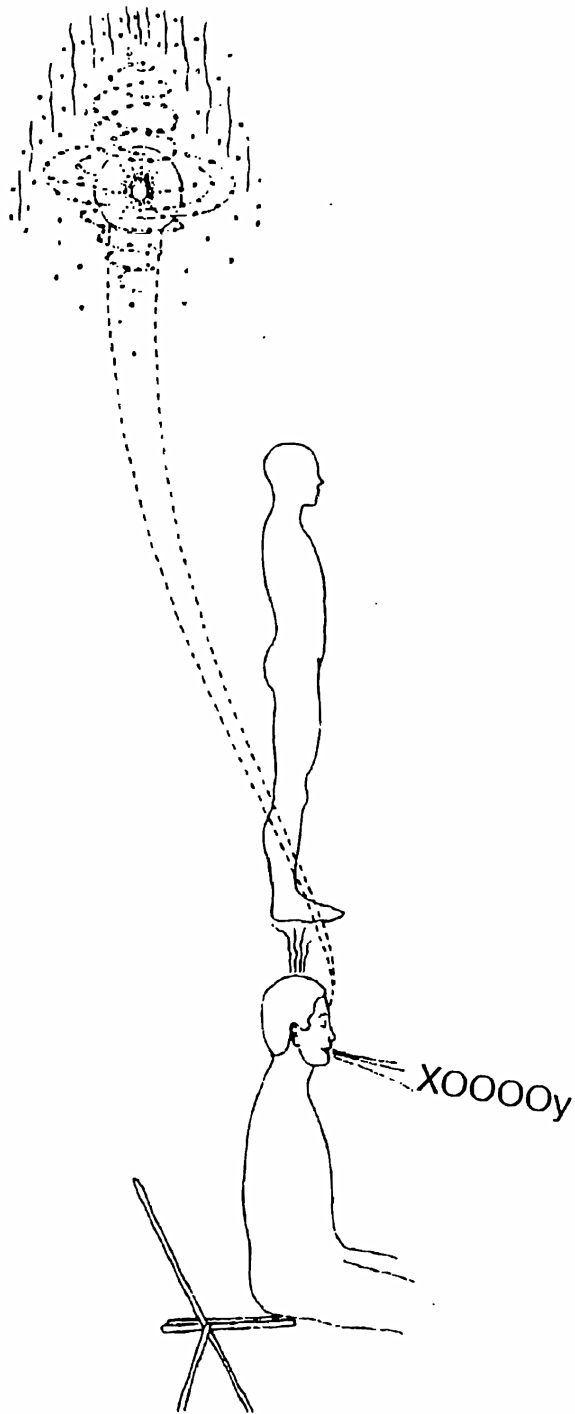


Рис. 71. Сконденсируйте падающий голубой снег в планету Меркурий и поместите ее позади энергетического тела

2. Вызов в энергетическое тело силы Марса

а. Осознайте свое физическое тело, Котел и сердце. Почувствуйте красный цвет или силу любви, радости и счастья, которую создает ваше сердце.

б. Образуйте красную Жемчужину радости и переместите ее в область промежности.

в. Направьте эту Жемчужину на Микрокосмическую орбиту, чтобы она развила движущую силу и впитала силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте черепную и крестцовую помпы.

г. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над собой, куда вы должны выстрелить Жемчужину.

д. Сделайте вдох, проглотите слюну, направив ее вверх, и с силой выдохните в макушку. Выстрелите красную Жемчужину как можно выше в пространство над собой.

е. Выдохните. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХООООу), чтобы привлечь Вселенскую силу, и, когда эта сила начнет падать, соберите ее. Почувствуйте, как небесная Вселенская сила падает подобно красному снегу.

ж. Сконцентрируйте все свое внимание и чувства на том, чтобы сконденсировать падающий красный снег в красную планету, представляющую силу Огня, Марс. Эта сила усилит душу и дух сердца.

з. Поместите эту силу впереди вашего энергетического тела (рис. 72).

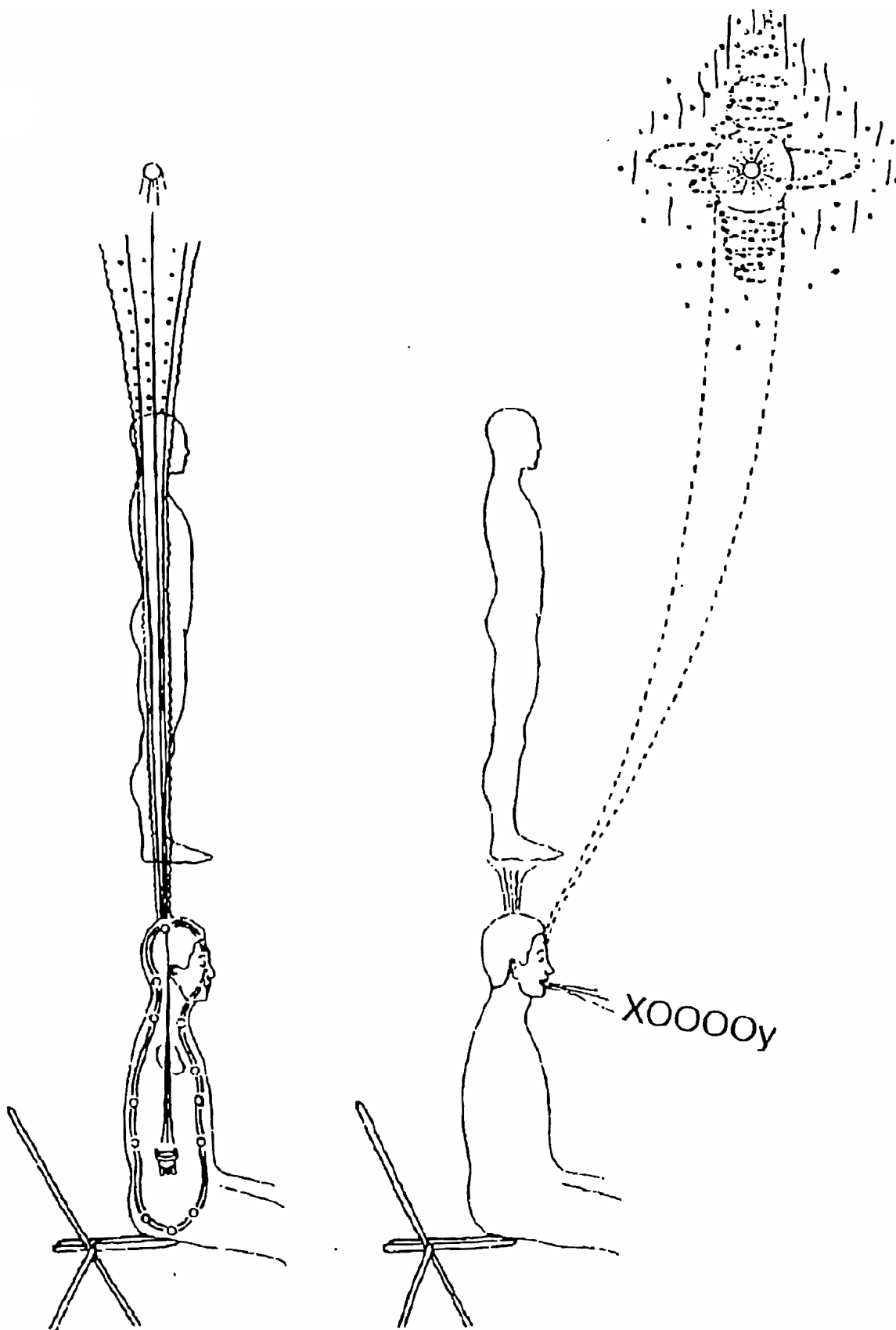


Рис. 72. Выстрелите Жемчужину максимально вверх, в пространство, для соединения ее с силой Марса. Поместите силу Марса перед энергетическим телом

3. Вызов в энергетическое тело силы Юпитера

а. Осознайте свое физическое тело, Котел и печень. Почувствуйте зеленый цвет или силу доброты, излучаемую печенью.

б. Образуйте зеленую Жемчужину доброты и перенесите ее в область промежности.

в. Направьте эту Жемчужину на Микрокосмическую орбиту, чтобы она могла развить движущую силу и впитать силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте черепную и крестцовую помпы.

г. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над вами, куда вы собираетесь выстрелить Жемчужину.

д. Сделайте вдох, проглотите слюну и с силой выдохните в макушку. Выстрелите зеленую Жемчужину как можно выше в пространство над собой.

е. Выдохните. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХООООу), чтобы помочь привлечь Вселенскую силу, и, когда эта сила начнет падать, соберите ее. Почувствуйте, как небесная Вселенская сила падает подобно зеленому снегу.

ж. Сконцентрируйте свой ум и чувства, чтобы сконденсировать падающий зеленый снег в зеленую планету, представляющую силу Дерева, Юпитер. Эта сила усилит душу и дух печени.

з. Поместите эту силу слева от своего энергетического тела.

4. Вызов в энергетическое тело силы Венеры

а. Осознайте свое физическое тело, Котел и легкие. Почувствуйте белый цвет или силу мужества, создаваемую легкими.

б. Образуйте белую Жемчужину, или Жемчужину мужества, и перенесите ее в область промежности.

в. Переместите эту Жемчужину на Микрокосмическую орбиту, чтобы она могла развить движущую силу и впитать силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте черепную и крестцовую помпы.

г. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над собой, куда вы собираетесь выстрелить Жемчужину.

д. Сделайте вдох, проглотите слюну, направив ее вверх, и с силой выдохните в макушку. Выстрелите белую Жемчужину как можно выше в пространство над собой.

е. Сделайте выдох. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХООООу), чтобы привлечь Вселенскую силу, и, когда она начнет падать, соберите эту силу. Почувствуйте, как небесная Вселенская сила падает подобно белому снегу.

ж. Сконцентрируйте свое внимание и чувства, чтобы сконденсировать падающий белый снег в белую планету, представляющую силу Металла, Венеру. Эта сила усиливает душу и дух легких.

з. Поместите эту силу справа от своего энергетического тела.

5. Вызов в энергетическое тело силы Сатурна

а. Осознайте свое физическое тело, Котел и селезенку. Почувствуйте желтый цвет или силу справедливости и открытости, создаваемую селезенкой.

б. Образуйте желтую Жемчужину, или Жемчужину справедливости и открытости, и перенесите ее в область промежности.

в. Переместите эту Жемчужину на Микрокосмическую орбиту, чтобы она могла развить движущую силу и впитать силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте черепную и крестцовую помпы.

г. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над собой, куда вы собираетесь выстрелить Жемчужину.

д. Сделайте вдох, проглотите слюну, направив ее вверх, и с силой выдохните в макушку. Выстрелите желтую Жемчужину как можно выше в пространство над собой.

е. Сделайте выдох. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХООООу), чтобы привлечь Вселенскую силу, и, когда она начнет падать, соберите эту силу. Почувствуйте, как небесная Вселенская Сила падает подобно желтому снегу.

ж. Сконцентрируйте свое внимание и чувства, чтобы сконденсировать падающий желтый снег в желтую планету, представляющую силу Земли, Сатурн. Эта сила усиливает душу и дух селезенки.

з. Поместите эту силу справа над своим энергетическим телом.

6. Осознайте пять планет, окружающих энергетическое тело

Переведите сознание на пять планет, которые вы поместили вокруг своего энергетического тела, чтобы усилить и защитить его. Почувствуйте яркий свет планет.

Г. Разместите планеты на орбите вокруг своего энергетического тела и впитывайте в нем их силы

1. Начните с движения Марса по орбите вокруг вашего энергетического тела

Представьте себе, как планета Марс движется по своей орбите вокруг Солнца. Начните подобным образом перемещать Марс по орбите вокруг своего энергетического тела.

2. Движение Марса активизирует орбиты других планет вокруг энергетического тела

Когда Марс движется по орбите, он активизирует движение Венеры, Меркурия и Юпитера по их орбитам. Орбиты этих планет образуют кольца света, которые окружают и защищают Жемчужину. Кроме того, эти кольца света будут использоваться в дальнейшей практике для расширения Жемчужины в энергетическое тело.

3. Сатурн создает защитный купол над макушкой

Направьте Сатурн по орбите вокруг верхней части макушки, чтобы образовать над макушкой упол защитного света.

4. Впитывайте силы планет в свое энергетическое тело

Переведите внимание на свое энергетическое тело и используйте свое сознание и чувства для того, чтобы помочь энергетическому телу впитать силы планет. Вы заметите, как Жемчужина меняет свой цвет или становится больше и тяжелее.

Д. Энергетическое тело передает силы планет и звезд в макушку

1. «Хрустальная комната» под макушкой служит призмой, в которой собираются силы планет

Когда макушка энергетического тела получает силы от планет, она передает их дальше вниз через макушку физического тела в «Хрустальную комнату», которая находится под макушкой. «Хрустальная комната», которая известна также под названием «Третьей вертикальной комнаты», расположена в средней части мозга. Она считается центром управления для информации, которая обрабатывается в шишковидной железе, гипофизе и других железах внутренней секреции. В процессе практики Медитации Сплавления пяти первоэлементов «Хрустальная комната» выполняет роль призмы, которая отражает радугу цветов на органы. Вы можете почувствовать, как органы начинают светиться (рис. 73).

2. Силы Полярной Звезды и созвездия Большой Медведицы светят на макушку

Осознайте фиолетовый свет Полярной Звезды и красный свет созвездия Большой Медведицы, которые светят на макушку вашего энергетического тела и через нее дальше вниз на макушку физического тела. Почувствуйте, как свет входит в «Хрустальную комнату».

3. Сконденсированные силы сущностей возвращаются к Изначальной силе

Силы этих пяти планет, Полярной Звезды и созвездия Большой Медведицы помогут вам еще больше очистить и усилить свои органы. Появившаяся в результате чистая сущность органов легко может

быть сконденсирована в макушке. Даосы говорят, что, когда силы пяти сущностей конденсируются в макушке, они возвращаются к Изначальной силе.

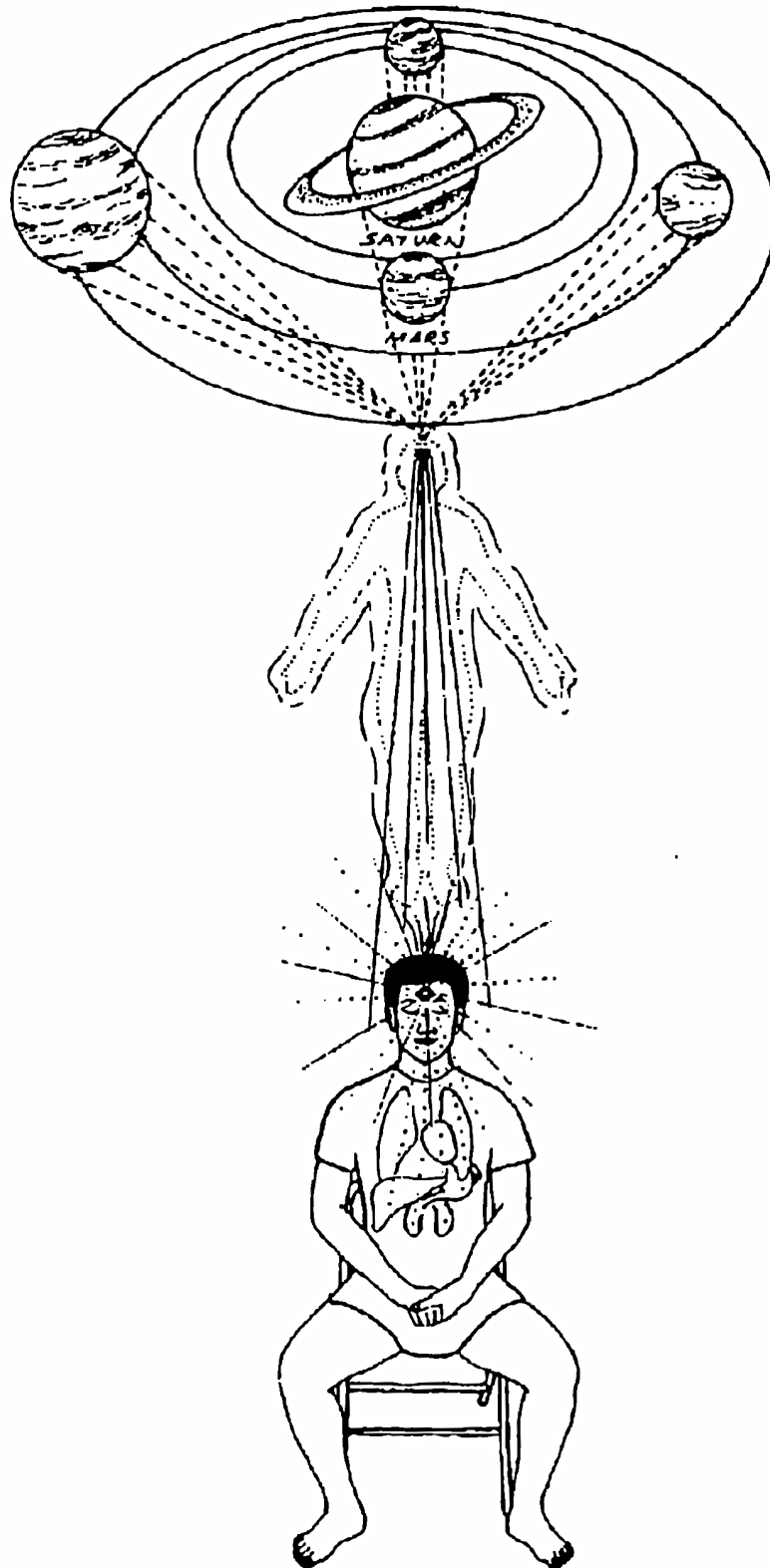


Рис. 73. Луч сил планет, нисходящий в Хрустальную комнату

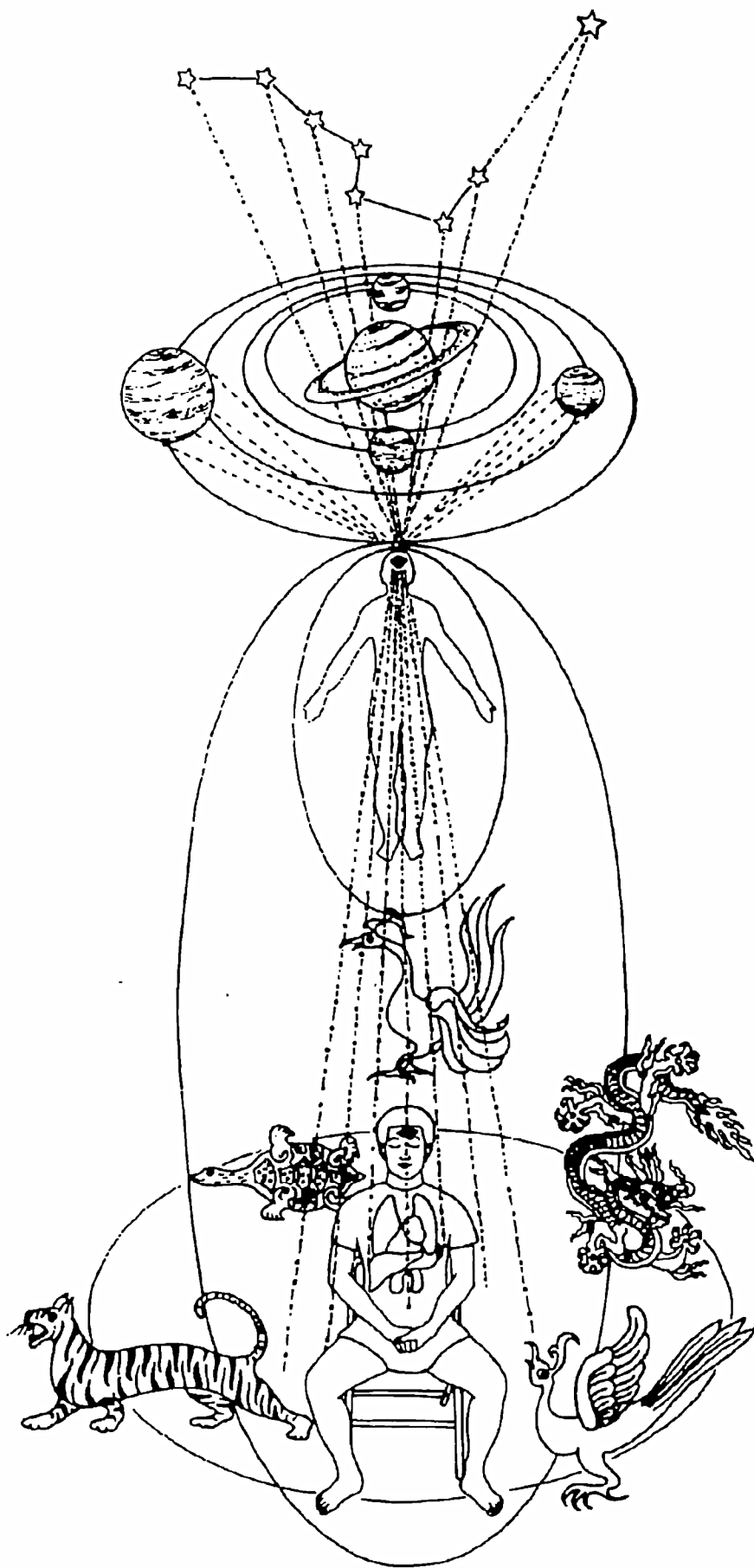


Рис. 74. Взаимосвязь всех сил

Е. Земная сила непорочных детей и животных устанавливает взаимосвязь с силами планет и звезд

1. Осознайте непорочных детей, внутренних животных, а также планеты и звезды

Осознайте непорочных детей и внутренних животных, Силу Земли во внешних образах животных и силы планет и звезд. Вы обнаружите взаимосвязь, поскольку каждая сила укрепляет другую связанную с ней силу (рис. 74).

а. Почки, голубой ребенок и голубой олень силы душевной мягкости тесно связаны с земной силой синей/черной черепахи, с северным направлением и с голубой силой планеты Меркурий.

б. Сердце, красный ребенок и красный фазан любви и счастья тесно связаны с земной силой красного фазана, с южным направлением и с красной силой планеты Марс.

в. Печень, зеленый ребенок и зеленый дракон доброты тесно связаны с земной силой зеленого дракона, с восточным направлением и с зеленой планетой Юпитер.

г. Легкие, белый ребенок и белый тигр мужества тесно связаны с земной силой белого тигра, с западным направлением и белой планетой Венера.

д. Селезенка, желтый ребенок и желтый феникс справедливости и открытости тесно связаны с земной силой желтого феникса, центральным направлением и желтой планетой Сатурн.

В таблице 4 приведено соответствие всех этих сил.

Таблица 4

Соответствие органов пяти первоэлементам

| | Дерево | Огонь | Земля | Металл | Вода |
|--|------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------|
| Инь-органы | Печень | Сердце | Селезенка | Легкие | Почки |
| Ян-органы | Желчный пузырь | Тонкая кишка | Желудок, поджелудочная железа | Толстая кишка | Мочевой пузырь |
| Отверстия | Глаза | Язык | Рот, губы | Нос | Уши |
| Положительные эмоции | Доброта | Любовь, радость | Справедливость, открытость | Добродетельность, мужество | Душевная мягкость |
| Отрицательные эмоции | Гнев | Ненависть, раздражительность | Беспокойство, тревога | Печаль, депрессия | Страх, стресс |
| Преобразование чистой энергии органа в непорочного ребенка, одетого в | Зеленое | Красное | Желтое | Белое | Голубое |
| Преобразование чистой энергии ребенка в животное | Зеленого Дракона | Фазана, красную птицу | Феникса, желтого на красном фоне | Белого Тигра | Голубого Оленя |
| Сила земли принимает вид | Зеленого Дракона | Фазана, красную птицу | Феникса, желтого на красном фоне | Белого Тигра | Черную Черепаху |
| Направления | Восток | Юг | Центр | Запад | Север |
| Планеты | Юпитер | Марс | Сатурн | Венера | Меркурий |
| Сила универсальной энергии | Генерируется | Процветает | Стабилизируется | Сжимается | Собирается |

е. Продолжайте занятие, впитывая эти силы в Жемчужину и в свои органы и железы внутренней секреции.

ж. Если хотите, переходите к следующей формуле.

Ж. Окончание упражнения

Если вы хотите закончить упражнение, еще раз впитайте силы планет и звезд в свое энергетическое тело.

1. Сконденсируйте энергию тела в Жемчужину

Если вы хотите закончить занятие, активизируйте черепную и крестцовую помпы, чтобы опять открыть макушку. Почувствуйте, что макушка открылась, и опустите Жемчужину на макушечное отверстие.

2. Втяните Жемчужину и направьте ее на Микрокосмическую орбиту

Сделайте вдох, втяните Жемчужину в макушку и дайте ей возможность циркулировать по Микрокосмической орбите.

3. Впитайте силы планет, звезд и Силу Земли

Впитайте Силы Земли в четыре *багуа* и в макушку. Любая оставшаяся энергия планет, звезд и Земли вернется туда, откуда она пришла.

4. Соберите энергию

Соберите энергию в Котле.

5. Выполните энергетический массаж

Упражнение заканчивается выполнением энергетического массажа.

Формула 9

Перенесение сознания в энергетическое тело в этой жизни приносит бессмертие

Энергетическое тело — это тело, состоящее из энергии *ци*, которое не оказывает никакого сопротивления, поэтому открыть его Микрокосмическую орбиту очень легко. Создание энергетического тела и перенесение Микрокосмической орбиты из физического тела в энергетическое представляет собой перенесение сознания, которое вы впервые осуществляли, выполняя Формулу 5 своей основной практики. Теперь, на более высоком уровне практики, вы опять вернетесь к этому процессу, следуя Формуле 9.

На этом этапе практики «Сплавление пяти первоэлементов» вы с каждым днем передаете все больше и больше сознания в свое энергетическое тело. Пока ваше энергетическое тело является простым энергетическим продолжением вашего сознания и вашего физического тела. На более высоких уровнях практики это энергетическое тело кристаллизуется в постоянное духовное тело.

А. Перенесение Микрокосмической орбиты в энергетическое тело

1. Создайте еще одну Жемчужину в Котле и предоставьте ей возможность циркулировать по Микрокосмической орбите физического тела.

2. Сделайте вдох, активизируйте черепную и крестцовую помпы, активизируйте Ведущий свет и устремите Ведущий свет к промежности энергетического тела. Выстрелите созданную Жемчужину через

макушку физического тела так, чтобы она проникла через промежность.

3. С помощью своих ощущений перемещайте Жемчужину вверх, к крестцу энергетического тела. На какое-то время остановите ее и почувствуйте, как устанавливается энергетический центр крестца. Потом продолжайте перемещать Жемчужину к «Двери жизни», точкам Т-11 и С-7, основанию черепа, макушке, «третьему глазу», языку, горлу, сердцу, солнечному сплетению и промежности, чтобы завершить Микрокосмическую орбиту энергетического тела. Не испытывая никакого сопротивления, Микрокосмическая орбита энергетического тела легко открывается. Другим путем перенесения Микрокосмической орбиты является простое копирование Микрокосмической орбиты физического тела (рис. 75).

4. Теперь начинайте движение по Микрокосмическим орбитам физического и энергетического тела как по единому целому, всякий раз направляя Жемчужину вниз по Функциональному каналу физического тела. Продолжайте вращение по Микрокосмической орбите: каждый цикл должен включать оба тела (рис. 76).

Б. Сформируйте защитную оболочку

1. Образуйте еще одну Жемчужину в своем физическом теле и направьте ее циркулировать только по физическому телу, пока она не разовьет движущую силу. Когда Жемчужина приобрела движущую силу и вернулась в область промежности физического тела, начинайте опять перемещать ее по физическому телу следующим образом:

а. Сделайте вдох и активизируйте «черепную помпу». Напрягите область промежности, анус и заднюю часть анальной области. Направьте Жемчужину

Формула 9

вверх к крестцу, «Двери жизни», точкам Т-11 и С-7, к основанию черепа и к задней части макушки, к точке, расположенной примерно на 4 см сзади от центра макушки. Задержите ее в этой точке.

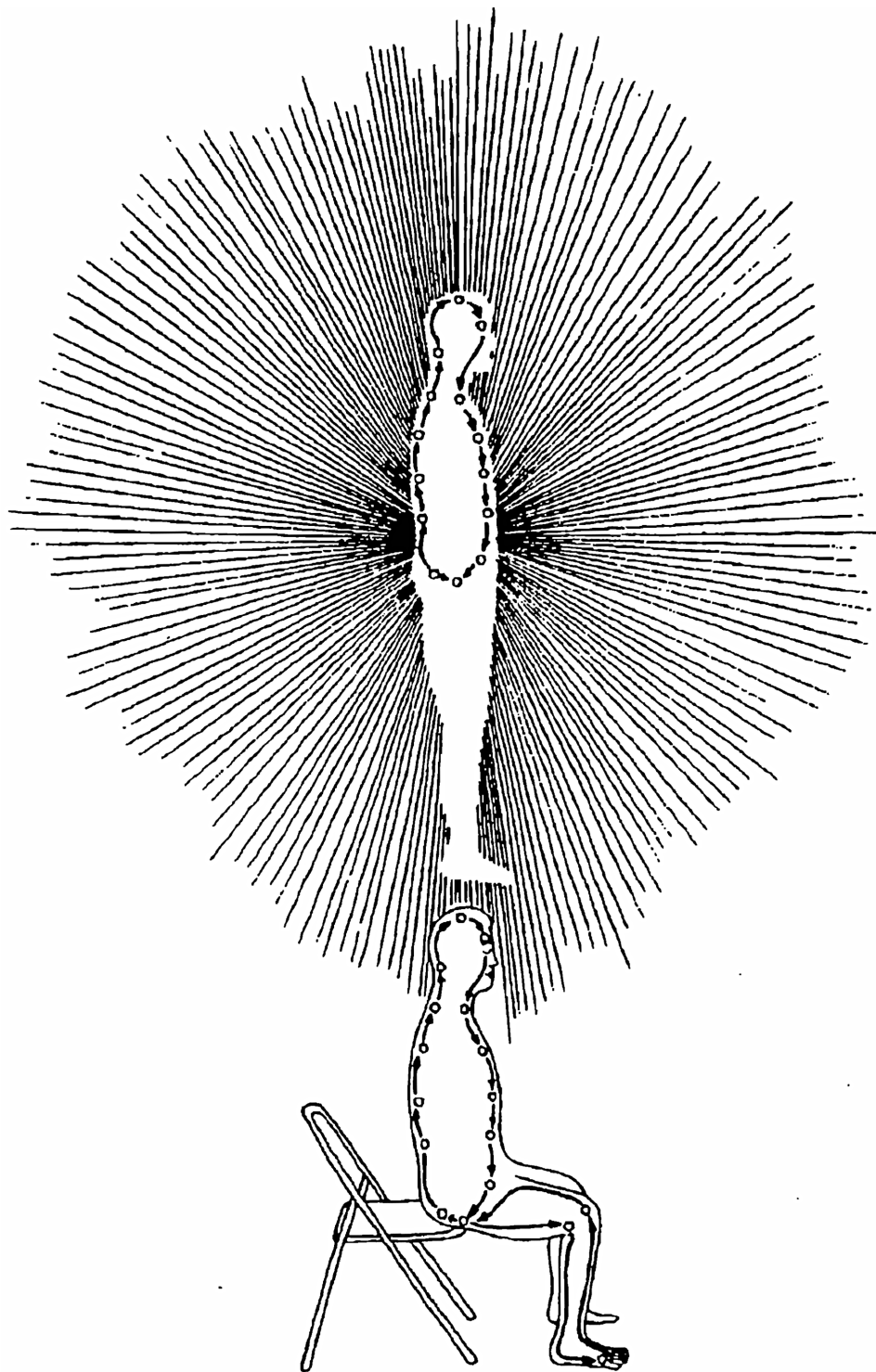


Рис. 75. Для открытия Микрокосмической орбиты выстрелите Жемчужину в промежность энергетического тела. Вращайте энергию по обеим орбитам

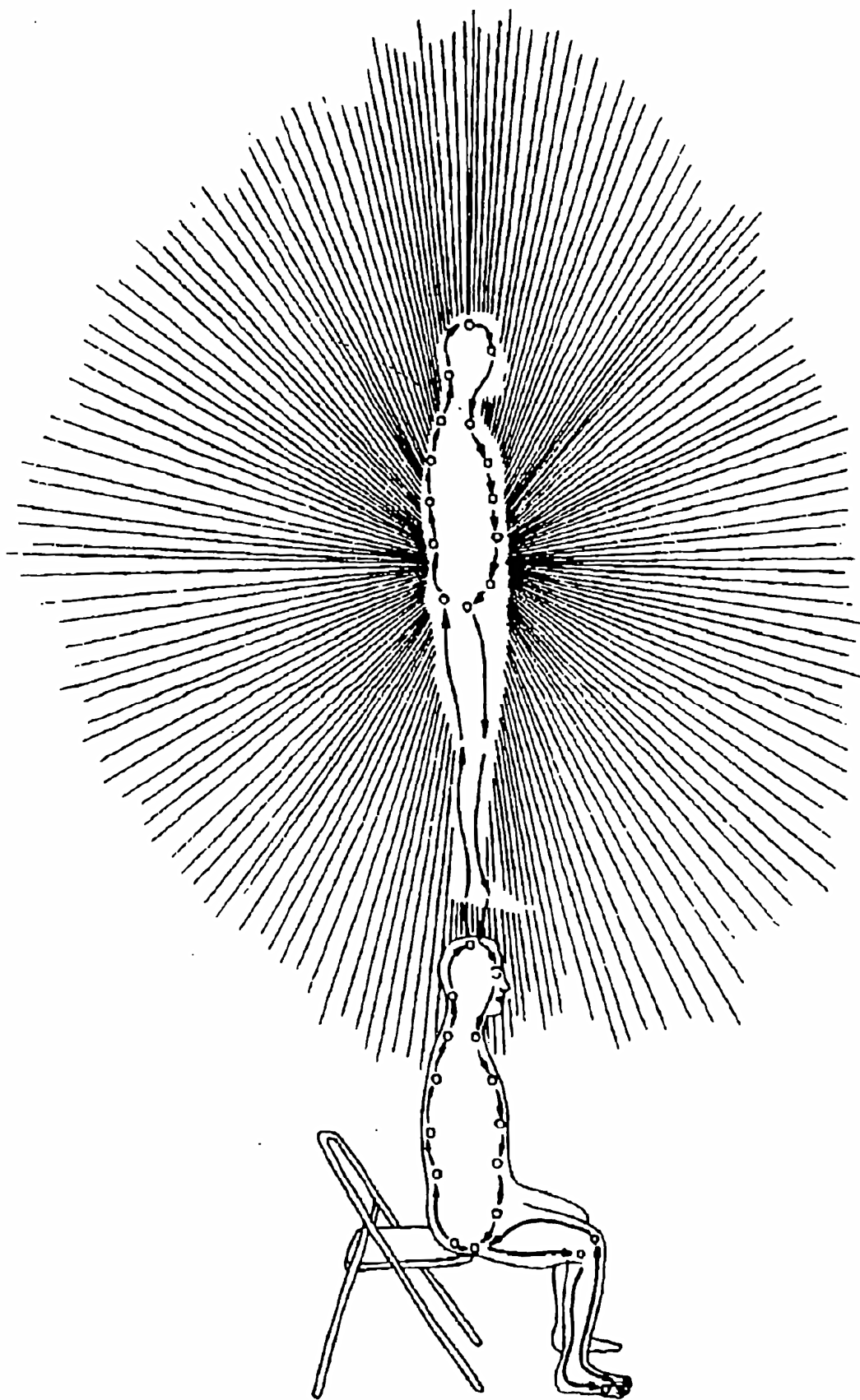


Рис. 76. Используйте органы чувств и сознание для циркуляции энергии по обеим орбитам как по единому контуру

б. Почувствуйте пульсации в задней части макушки. Сделайте выдох и выстрелите Жемчужину. Используйте ее для создания пузыря, охватывающего все энергетическое тело.

В. Сформируйте большой пузырь, охватывающий оба тела и образующий для них защитную оболочку

1. Образуйте еще одну Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую орбиту своего физического тела, чтобы она, циркулируя по ней, развила движущую силу. Опять остановите Жемчужину в области промежности физического тела.

2. Как и в предыдущем случае, проведите Жемчужину по всему пути вверх по Каналу управителя физического тела до точки, находящейся на расстоянии примерно 4 см от центра макушки. Выстрелите Жемчужину из этой точки, чтобы она описала энергетическое тело, проведя ее по всему пути вниз, чтобы она покрыла физическое тело тоже. Теперь вы создали большой пузырь, охватывающий оба тела и защитную оболочку энергетического тела (рис. 77).

3. Осознайте свое энергетическое тело, физическое тело и пузыри, которые образуют защитную оболочку вокруг обоих тел. Осознайте также энергию над энергетическим телом и под физическим.

Г. Впитайте все силы в оба тела

1. Вплоть до этого момента практики энергетическое тело рассматривалось как тело *инь*, обладающее отрицательным зарядом; теперь вы должны дать ему возможность впитывать Вселенскую силу *ян*. По мере того как вы будете совершенствоваться в своей практике, *инь*-тело может стать больше *ян*-тела.

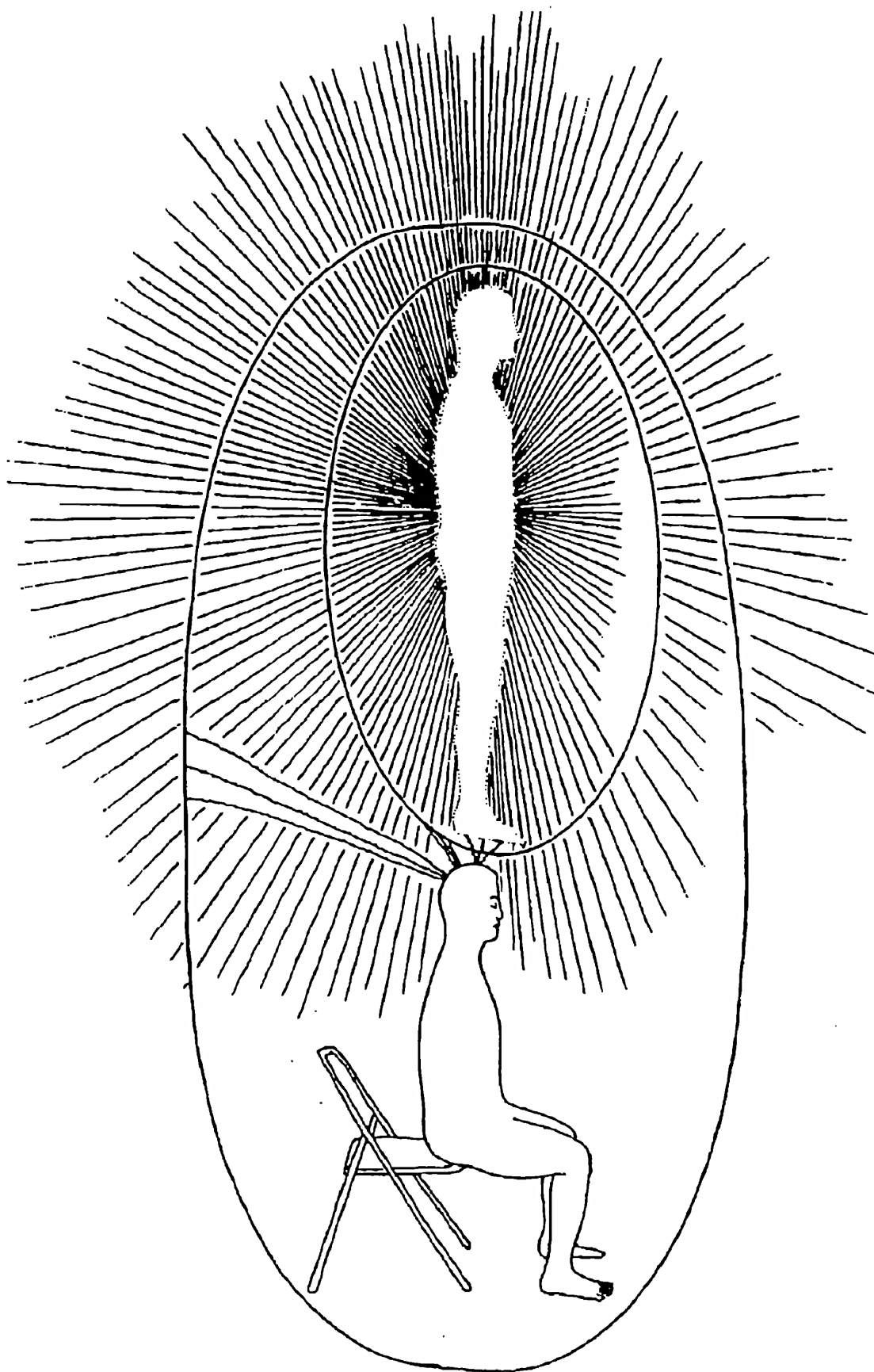


Рис. 77. Энергетическое тело, защитная оболочка и большой пузырь, который защищает все

2. Физическое тело считается положительно заряженным *ян*-телом. Это дает возможность физическому телу помочь направить силу *инь* из Земли вверх, чтобы уравновесить Вселенскую силу.

3. Когда вы достигнете совершенства в своей практике, все, что вам потребуется, это активизировать все силы, просто осознав их. Как можно заполнить пустую вазу, так и энергетическое тело можно самым эффективным образом заполнить силами и сделать его их вместилищем.

4. Осознавайте силы непорочных детей, внутренних животных, внешних животных Земли, а также планет и звезд когда они будут впитываться вашими энергетическим и физическим телами (рис. 78).

а. Осознайте Силу Земли, идущую снизу и излучающую голубую силу. Ощутите силу душевной мягкости и доброты, входящую через ступни ваших ног.

б. Осознайте силы непорочных детей, внутренних животных и животных Земли и впитайте их во все *багуа* и в Котел.

в. Осознайте энергию тела и макушки.

г. Осознайте пять планет и их цвета. Впитайте силы планет в энергетическое тело. Проведите силы в Котел энергетического тела.

д. Осознайте Полярную Звезду и ее фиолетовый свет.

е. Осознайте созвездие Большой Медведицы и ее красный свет, освещающий вашу макушку.

ж. Вдохните фиолетовый и красный свет через нос и макушку энергетического тела. Направьте этот свет в Котел энергетического тела. Эти силы звезд помогут усилить душевную и духовную сущности обоих тел.

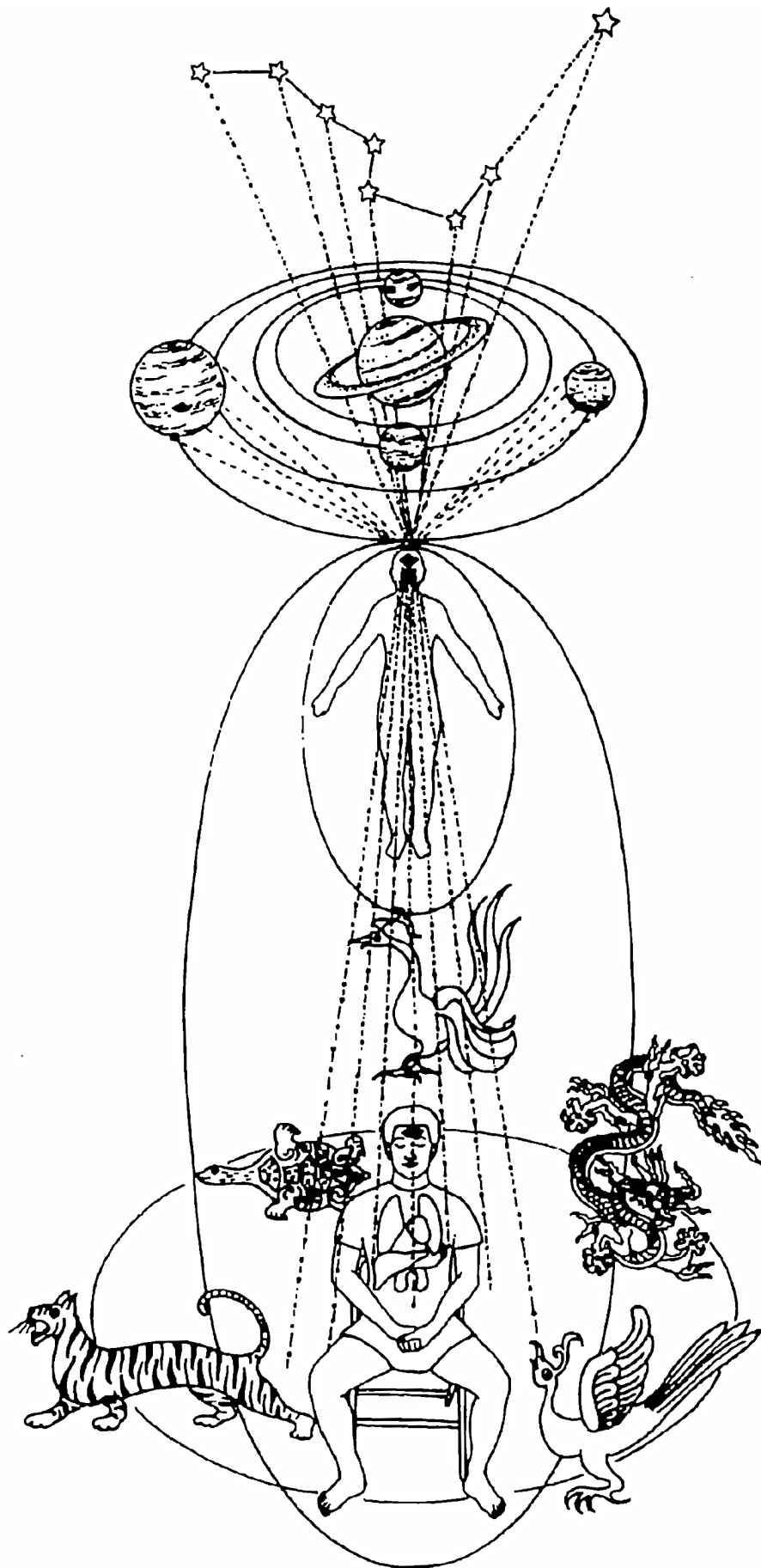


Рис. 78. Осознайте все источники энергии

з. Из кристаллического Котла энергетического тела направьте многоцветную силу к макушке физического тела, а потом дальше в Котел физического тела.

и. Проведите *инь-силу* Земли через физическое тело к энергетическому телу, чтобы уравновесить в нем энергию и предотвратить излишнее образование тепла. Отрицательный заряд *инь-силы*, впитанной от Земли, поддерживает равновесие заряда энергетического тела.

к. Выполняйте это упражнение от пяти до десяти минут.

Д. Втяните энергетическое тело и большой защитный пузырь

1. Когда вы готовы закончить упражнение, сначала еще раз впитайте как можно больше сил планет и звезд. Вы можете отказаться от оставшихся энергий планет и звезд, они вернутся к Изначальной силе или останутся, чтобы защитить вас в той степени, в какой вы в этом нуждаетесь.

2. Сконденсируйте энергетическое тело в Жемчужину, все еще окруженную пузырем, который служит ее защитной оболочкой. Обратите внимание на то, что цвет Жемчужины теперь стал ярче или увеличились ее размеры.

3. Осознайте большой пузырь, который продолжает защищать физическое и энергетическое тела, играя роль большой защитной оболочки.

4. Сделайте вдох и активизируйте «черепную помпу». Почувствуйте пульсации. Почувствуйте Ведущий свет, выходящий из макушечного центра.

5. Сделайте вдох и, используя сознание и ощущения, медленно втягивайте Жемчужину, которая представляет собой сконденсированное энергетическое тело (рис. 79). Вдохните и с помощью сознания за-

ставьте Жемчужину опуститься на отверстие вашей макушки, откуда выходит Ведущий свет. Еще раз с силой вдохните и втяните Жемчужину через макушку в передний канал.

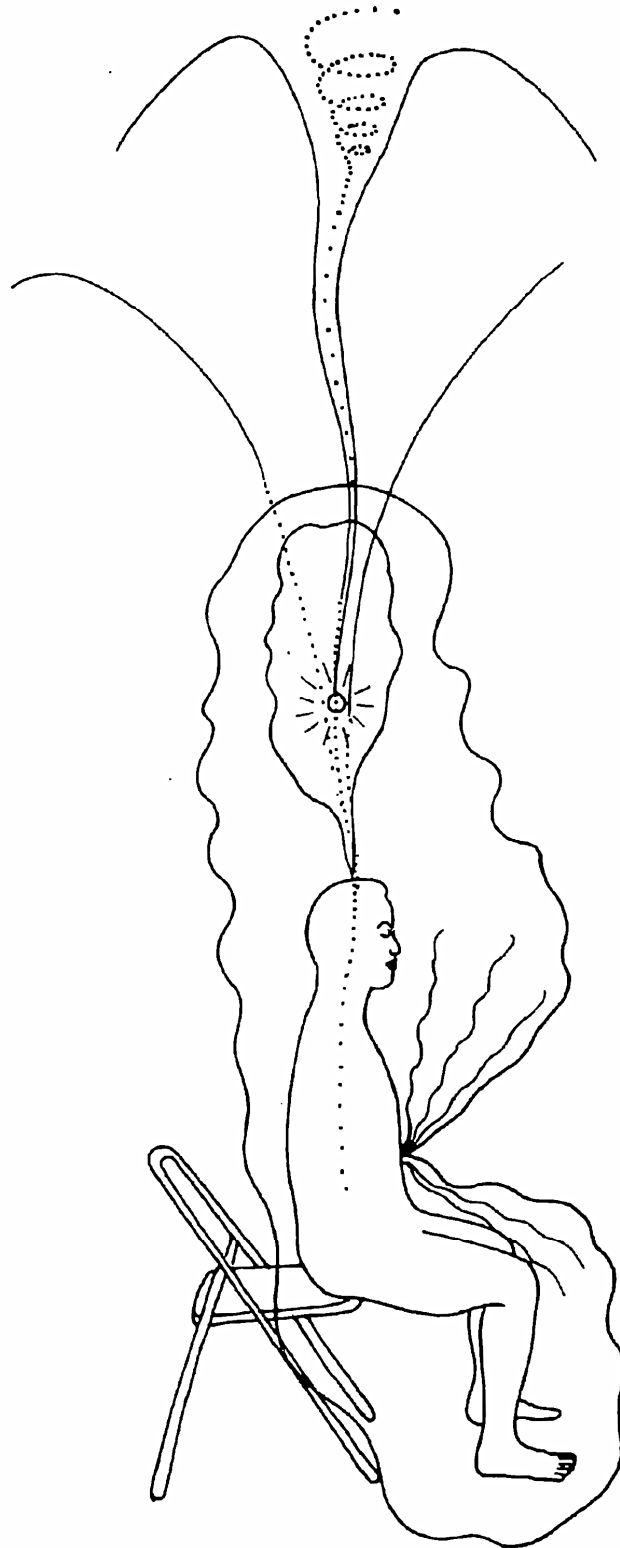


Рис. 79. Смятие пузыря энергетического тела и и втягивание его к макушке и пупку

6. Обеспечьте циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической орбите. Когда усиленная Жемчужина движется по Микрокосмической орбите, она усиливает все органы и железы внутренней секреции. Любая часть вашего тела, которая в ней нуждается, будет поглощать ее.

7. Осознайте энергию защитного пузыря энергетического тела, который остался над вашим физическим телом внутри большого защитного пузыря. Осознайте макушку и точку, находящуюся на расстоянии 4 см сзади от нее. Сделайте вдох и втягивайте пузырь энергетического тела через макушку и место позади нее на Микрокосмическую орбиту, добавьте эту энергию к Жемчужине, которая уже циркулирует по Орбите.

Энергия, которая теперь циркулирует по Микрокосмической орбите, сочетает в себе энергию энергетического тела и его защитной оболочки, которые вы втянули в свое физическое тело. Большой пузырь, который окружал как физическое и энергетическое тело, так и пузырь энергетического тела, остается и продолжает окружать и защищать физическое тело.

Е. Защитная оболочка остается

1. Начинайте медленно стягивать большой пузырь, который продолжает окружать ваше физическое тело, конденсируя или сморщивая его, и втягивайте его через точку, находящуюся на 4 см сзади от макушечного центра. Добавьте эту энергию к Жемчужине, которая циркулирует по Микрокосмической орбите, и направьте энергию вниз по переднему каналу к пупку.

2. Оставшуюся защитную оболочку можно стянуть, приблизив ее к физическому телу и втягивая ее энергию через пупок. Почувствуйте энергию, которая осталась после того, как вы стянули пузырь, окружающий физическое тело, так чтобы он плотно покрыл ваше физическое тело.

3. Теперь вы изнутри и снаружи защищены этой защитной оболочкой. Защитная оболочка, которая остается снаружи тела, будет дополняться последующими слоями пузырей, когда, продолжая свою практику, вы будете создавать новые Жемчужины и дополнительные защитные оболочки.

Ж. Впитывайте силы в Жемчужину или непосредственно в те органы, которые являются их источником

1. Осознайте внешних животных Силы Земли и четыре *багуа*. Впитывайте красного фазана через передний *багуа*, синюю/черную черепаху через задний *багуа*, зеленого дракона через левый *багуа*, белого тигра через правый *багуа* и птицу Феникс через макушку. Любой из оставшихся сил позвольте вернуться к своему источнику.

2. Впитайте непорочных детей и внутренних животных обратно в Жемчужину или непосредственно в те органы, которым они принадлежат. Непорочные дети и животные представляют собой чистейшие формы энергий органов. Энергия добродетели в своем чистейшем виде может комбинироваться и преобразовываться, и эта энергия представляет собой сознание, которое было передано энергетическому телу.

3. Окончание занятий

1. Сконденсируйте и втяните Жемчужину, направив ее вниз по переднему каналу к пупку.

2. Переместите Жемчужину в пупок и назад в Котел. Вращайте по спирали, собирайте и конденсируйте энергию в Котле. По мере вашего совершенствования энергии органов будут становиться сильнее и чище и Жемчужина дольше будет оставаться сконденсированной. Когда Жемчужина, наконец, освободится, она сможет отделиться и направиться в те органы и железы, которые нуждаются в более чистой и сильной энергии, которая сможет вылечить и укрепить их.

3. Выполните энергетический массаж.

Краткая сводка всех практик «Сплавление пяти первоэлементов I»

Формулы 1–9

А. Создайте Жемчужину

1. Пошлите улыбку своему лицу и всем своим органам; создайте положительное эмоциональное состояние.

2. Улыбнитесь своему пупку и создайте позади него передний *багуа*.

3. Сплавьте эмоции и энергии органов чувств и внутренних органов в переднем *багуа*.

4. Сформируйте задний *багуа* и соберите в нем энергию.

5. Вращайте по спирали энергию или силу в переднем и заднем *багуа*. Направьте спираль энергии из двух *багуа* в Котел в центре вашего тела.

6. Создайте правый *багуа* и соберите в нем энергию.

7. Создайте левый *багуа* и соберите в нем энергию.

8. Вращая по спирали силы в *багуа*, направьте энергию правого и левого *багуа* в Котел и сконденсируйте в нем энергию, чтобы создать Жемчужину. Жемчужина будет светиться белым светом и сиять тем ярче, чем больше энергии вы будете вливать из четырех *багуа* в Котел.

Б. Создайте образы непорочных детей и защитных животных

1. Проверьте еще раз почки и их точку сбора энергии. Ощутите, как точка сбора энергии и почки светятся ярким голубым светом. Почувствуйте в поч-

ках добродетельную энергию душевной мягкости и преобразуйте ее в непорочного мальчика или непорочную девочку. Ощутите, как ребенок выдыхает голубой свет, который преобразуется в оленя. Поместите ребенка и оленя в точку сбора энергии почек.

2. Проверьте еще раз сердце и его точку сбора энергии. Ощутите, как точка сбора энергии и сердце светятся ярким красным светом. Почувствуйте в сердце добродетельную энергию любви, радости и счастья. Преобразуйте ее в непорочного ребенка и ощутите, как ребенок выдыхает красный свет, который превращается в образ красного фазана. Поместите обоих в точку сбора энергии сердца,

3. Проверьте еще раз печень и ее точку сбора энергии. Ощутите, как точка сбора энергии и печень светятся ярким зеленым светом. Почувствуйте в печени добродетельную энергию доброты. Преобразуйте ее в образ непорочного ребенка и ощутите, как ребенок выдыхает зеленый свет, который превращается в зеленого дракона. Поместите обоих в точку сбора энергии печени с правой стороны.

4. Проверьте еще раз легкие и их точку сбора энергии. Ощутите, как точка сбора энергии и легкие светятся ярким белым светом. Почувствуйте в легких добродетельную энергию мужества и преобразуйте ее в непорочного ребенка. Ощутите, как ребенок выдыхает яркий белый свет, который превращается в белого тигра. Поместите обоих в точку сбора энергии легких с левой стороны.

5. Проверьте еще раз селезенку и ее точку сбора энергии. Представьте, как точка сбора энергии и селезенка светятся ярким желтым светом. Почувствуйте добродетельную энергию чувства справедливости и открытости и преобразуйте эту энергию в непороч-

ного ребенка. Ощутите, как ребенок выдыхает яркий желтый свет, который превращается в желтую птицу Феникс. Поместите обоих в передний *багуа*.

6. Образуйте защитные кольца, объединив внутренних животных и непорочных детей в два круга. Начиная с почек, непорочный ребенок и голубой олень образуют огненные кольца, которые продолжают к зеленому непорочному ребенку и дракону в точке сбора энергии печени, к красному ребенку и фазану в точке сбора энергии сердца, к белому ребенку и тигру в точке сбора энергии легких и опять идут к голубому непорочному ребенку и оленю в точке сбора энергии почек. Желтый непорочный ребенок и птица Феникс остаются в середине у переднего *багуа*.

В. Вызовите Силы Земли в качестве защиты и источника энергии

1. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в почках и их точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь Земную Силу первоэлемента «вода». Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ большой черной или темно-синей черепахи («черного воина») для того, чтобы поймать ее. Поместите черепаху сзади от себя, чтобы обеспечить защиту.

2. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в сердце и его точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь к себе силу первоэлемента

«огонь». Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ красного фазана для того, чтобы поймать ее. Поместите красного фазана спереди от себя, чтобы обеспечить защиту.

3. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в печени и ее точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь силу первоэлемента «дерево». Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ зеленого дракона для того, чтобы поймать ее. Поместите дракона справа от себя, чтобы защитить эту сторону.

4. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в легких и их точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь силу первоэлемента «металл». Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ белого тигра для того, чтобы поймать ее. Поместите тигра слева от себя, чтобы обеспечить защиту этой стороны.

5. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в селезенке и ее точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь силу первоэлемента «земля». Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо будете ее чувствовать, создайте образ желтой птицы Феникс. Поместите Феникса в середине верхней части головы в качестве защиты.

6. Образуйте огненное кольцо, чтобы соединить все силы животных вместе. Включите сюда птицу Феникс, которая находится сверху, чтобы образовать куполообразное покрытие.

Г. Осуществляйте циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической орбите

1. Направьте Жемчужину в область промежности, для чего напрягите промежность, анус, а потом заднюю часть анальной области. Направьте Жемчужину на Микрокосмическую орбиту. В каждой точке – промежности, «Двери жизни», Т-11, С-7, затылке, макушке, «Третьем глазе», горле, сердце, солнечном сплетении и пупке – Жемчужина должна светиться. Дайте Жемчужине возможность развить движущую силу.

2. Переместите Жемчужину назад в промежность, напрягите промежность и заднюю часть анальной области и переместите Жемчужину вверх к крестцу. Активизируйте черепную и крестцовую помпы и переместите Жемчужину в макушку. Сделайте выдох через макушку и выпустите Жемчужину примерно на 15 см над головой.

а. С помощью сознания и органов чувств перемещайте Жемчужину вверх-вниз. Постепенно поднимайте ее выше, примерно до 30 см над головой.

б. Перемещайте ее вверх-вниз, используя для контроля свои органы чувств.

в. Поднимите Жемчужину примерно на 60 см над головой.

г. Перемещайте ее вверх-вниз.

д. Продолжайте поднимать Жемчужину над головой до высоты, примерно равной высоте вашего тела.

Д. Сформируйте энергетическое тело

Сфокусируйте свое внимание на преобразовании Жемчужины в энергетическое тело, которое подобно вашему физическому телу или обладает тем совершенным обликом, который вам хотелось бы иметь.

Е. Вызовите силы планет

1. Создайте новую ярко-голубую Жемчужину.
2. Переместите голубую Жемчужину на Микрокосмическую орбиту, чтобы создать движущую силу.
3. Остановите Жемчужину в области промежуности, активизируйте «черепную помпу» и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела.
4. Подождите, пока придет сила первоэлемента «вода» планеты Меркурий.
5. Нарисуйте в своем воображении планету Меркурий, чтобы захватить ее силу. Поместите ее сзади энергетического тела, чтобы передать силу в почки и защитить спину.
6. Создайте новую ярко-красную Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую орбиту, чтобы создать движущую силу.
7. Остановите Жемчужину в области промежуности, активизируйте «черепную помпу» и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела. Подождите, пока придет сила первоэлемента «огонь» планеты Марс.
8. Нарисуйте в своем воображении планету Марс, чтобы захватить ее силу. Поместите ее спереди от энергетического тела, чтобы передать силу сердцу и защитить тело спереди.
9. Создайте новую ярко-зеленую Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую орбиту, чтобы создать движущую силу.
10. Остановите Жемчужину в области промежуности, активизируйте «черепную помпу» и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела.

11. Подождите, пока придет сила первоэлемента «дерево» планеты Юпитер.

12. Нарисуйте в своем воображении планету Юпитер, чтобы захватить ее силу. Поместите ее справа от энергетического тела, чтобы передать силу печени и защитить тело справа.

13. Создайте новую ярко-белую Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую орбиту, чтобы создать движущую силу.

14. Остановите Жемчужину в области промежуности, активизируйте «черепную помпу» и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела.

15. Подождите, пока придет сила первоэлемента «металл» планеты Венера.

16. Нарисуйте в своем воображении планету Венера, чтобы захватить ее силу. Поместите ее слева от энергетического тела, чтобы передать силу легким и защитить тело слева.

17. Создайте новую ярко-желтую Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую орбиту, чтобы создать движущую силу.

18. Остановите Жемчужину в области промежуности, активизируйте «черепную помпу» и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела.

19. Подождите, пока придет сила первоэлемента «земля» планеты Сатурн.

20. Нарисуйте в своем воображении планету Сатурн, чтобы захватить ее силу. Поместите ее посередине верхней части головы энергетического тела, чтобы передать силу селезенке и защитить центральную часть тела.

21. Осознайте энергию звезд и планет и впитайте

Краткая сводка всех практик

их силу в свое энергетическое тело. Направьте их вниз от макушки энергетического тела к макушке физического тела. Впитайте энергию Земли в свое физическое тело (рис. 80).

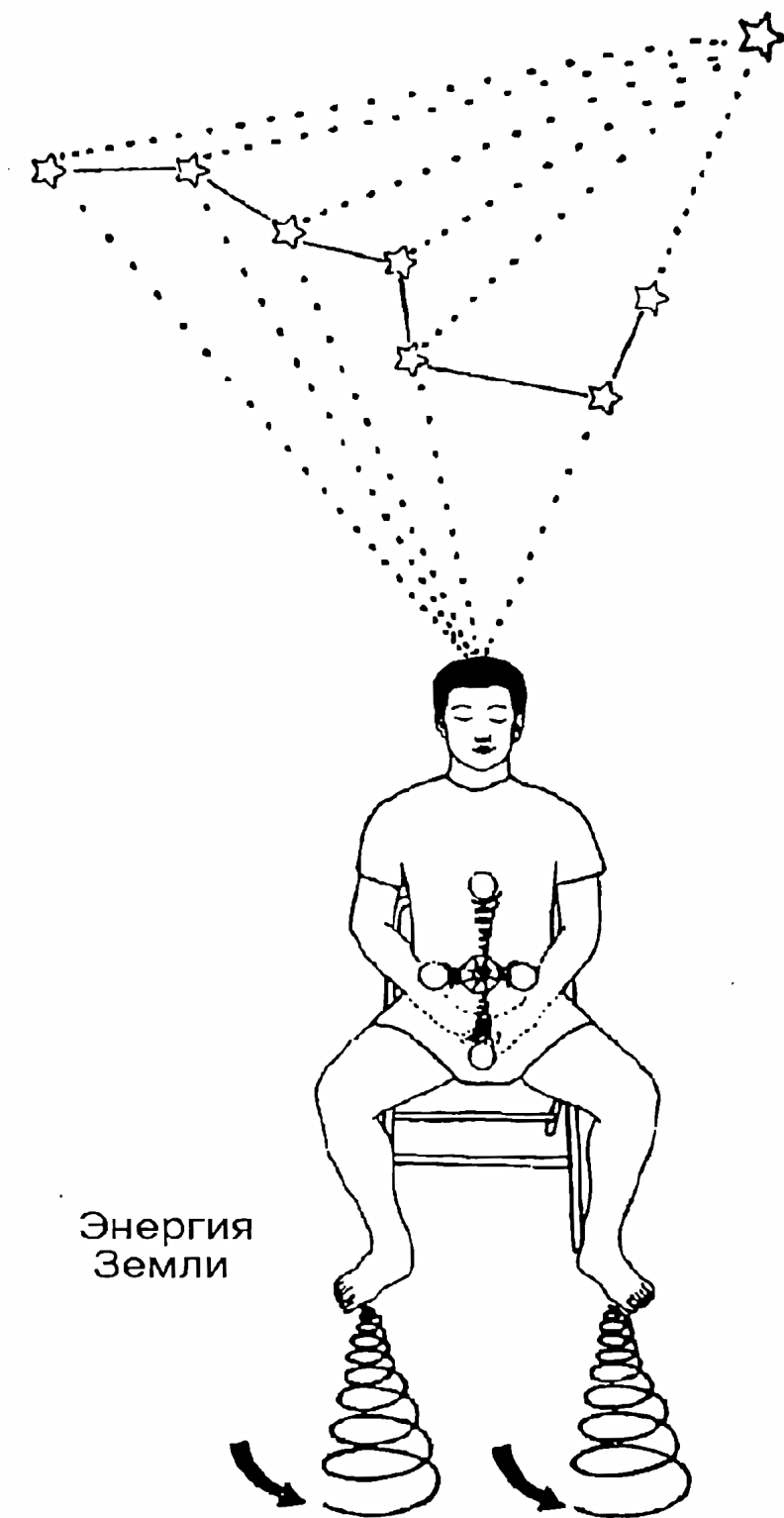


Рис. 80. Энергия звезд и Земли – багуа и Котел

Ж. Перенесите Микрокосмическую орбиту в энергетическое тело

1. Вращая Микрокосмическую орбиту в физическом теле, сделайте вдох и перенесите Орбиту вверх в энергетическое тело.

2. Вращайте обе Микрокосмические орбиты отдельно – в физическом и энергетическом теле.

3. Микрокосмическая орбита может также двигаться как одно целое, образуя единый контур в физическом и энергетическом теле.

З. Образуйте защитную оболочку и большой защитный пузырь вокруг физического и энергетического тел

Образуйте пузырь защитной оболочки вокруг энергетического тела. Затем образуйте другой пузырь большего размера, который будет окружать и защищать как энергетическое и физическое тело, так и пузырь энергетического тела. Большой пузырь окружает вас аурой.

И. Сконденсируйте и соберите энергию

1. Сконденсируйте энергетическое тело в Жемчужину.

2. Впитайте еще раз Вселенскую силу, идущую сверху, энергии животных Земли и энергию Земли из грунта у себя под ногами. Сделайте вдох и активизируйте «черепную помпу». Когда вы почувствуете, что макушечная точка физического тела открылась, втяните Жемчужину в физическое тело и направьте ее по Микрокосмической орбите.

3. Теперь Жемчужина должна ощущаться четче, так как она впитала энергию неба и Земли.

4. Сконденсируйте энергию защитной оболочки тела (над физическим телом внутри большого пузыря, окружающего оба тела) в Жемчужину.

5. Сделайте вдох, активизируйте «черепную помпу» и втяните энергию защитного экрана тела. Добавьте эту энергию к Жемчужине, которая циркулирует по Микрокосмической орбите.

6. Большой пузырь продолжает обеспечивать ауру вокруг физического тела. Сконденсируйте большой пузырь и начинайте его медленно втягивать через макушку. Добавьте его к Жемчужине и направьте Жемчужину вниз по переднему каналу Микрокосмической орбиты.

7. Втяните пузырь через пупок и передайте его в Котел. Когда вы это сделаете, защитная оболочка, которая продолжает окружать физическое тело, сожмется и приблизится к телу. Теперь вы защищены этой защитной оболочкой изнутри и снаружи. Потом вы будете создавать новые Жемчужины и образовывать дополнительные слои защитных оболочек.

К. Завершите практику

1. Чтобы завершить практику, соберите и сконденсируйте энергию в Котле в центре тела, где пересекаются энергии четырех *багуа*.

2. Закончите энергетическим массажем.

Л. Практикуйте Сплавление первоэлементов ежедневно

Для очистки своего эмоционального тона вы должны ежедневно уделять внимание практике Сплавления первоэлементов. В результате вы полу-

чите очищенную энергию, что очень существенно для более высоких этапов даосской практики. Не форсируйте свои занятия: для того, чтобы совершенствоваться в практике Сплавления первоэлементов, требуется время, но в конце концов вы обязательно добьетесь хороших результатов.

Краткое описание продвинутой практики

Практика продвинутого уровня требует такой настройки ума, которая позволит выпускать энергию наружу, что дает возможность проводить всю практику сразу.

1. Осознайте Котел в центре своего тела. Помогая сознанием и телом, закрутите энергию по спирали. С помощью внутреннего зрения направляйте энергию по пути спирали. Чтобы втянуть энергию внутрь, очень интенсивно вращайте энергию по спирали в области Котла, как вы это обычно делаете во всех *багуа*. Сконденсируйте энергию в Жемчужину. Когда Жемчужина образована, можете остановить движение по спирали. Осознайте Жемчужину, четыре *багуа*, точки сбора энергии всех органов, свои ощущения, эмоции и равновесие внутренней энергии. Если созданная Жемчужина яркая и твердая, значит, все внутренние энергии уравновешены и находятся в хорошем состоянии. Если нет, проверьте каждую область, чтобы исправить или отрегулировать дисбаланс.

2. Осознайте непорочных детей, животных и кольцо, образованное внутри для защиты тела.

3. Осознайте Силу Земли и животных Земли, которые образуют защитное кольцо и купол.

4. Направьте Жемчужину на Микрокосмическую орбиту, потом выпустите ее вверх через макушку, чтобы образовать энергетическое тело.

5. Осознайте или вызовите силы планет и создайте внешнее защитное кольцо.

6. Установите связь с Полярной звездой и созвездием Большой Медведицы и впитывайте все силы через макушку в энергетическое тело. Направьте силы вниз через макушку в физическое тело.

7. Образуйте защитный пузырь энергетического тела и большой пузырь, который защищает оба тела.

8. Сконденсируйте энергетическое тело в Жемчужину и вдохните ее в физическое тело, потом направьте вниз к пупку. Впитайте защитную оболочку в макушку и направьте ее энергию вниз к пупку. Впитайте в макушку большой пузырь, и, когда вы передадите его энергию вниз в пупок, вы почувствуете, как большой пузырь теснее облегает физическое тело, образуя защитный слой. Сконденсируйте энергии в Котле.

9. Выполните энергетический массаж.

Краткое описание более продвинутой практики

1. Осознайте Жемчужину в Котле, четыре *багуа*, точки сбора энергии, внутренние органы, органы чувств, непорочных детей и животных. Почувствуйте, что вы сконцентрированы, спокойны, в мире со всем, исполнены чувства любви, радости и доверия.

2. С помощью сознания и органов чувств выпустите Жемчужину наружу, чтобы образовать энергетическое тело. Поднимите энергетическое тело настолько высоко, насколько позволяет Ведущий свет. Осознайте силы планет, звезд и свои защитные обо-

лочки. Впитывайте энергию как в энергетическое, так и в физическое тело.

3. Сконденсируйте энергию и защитные оболочки и впитайте эту энергию в физическое тело.

4. Сконденсируйте энергию в Котле.

5. Выполните энергетический массаж.

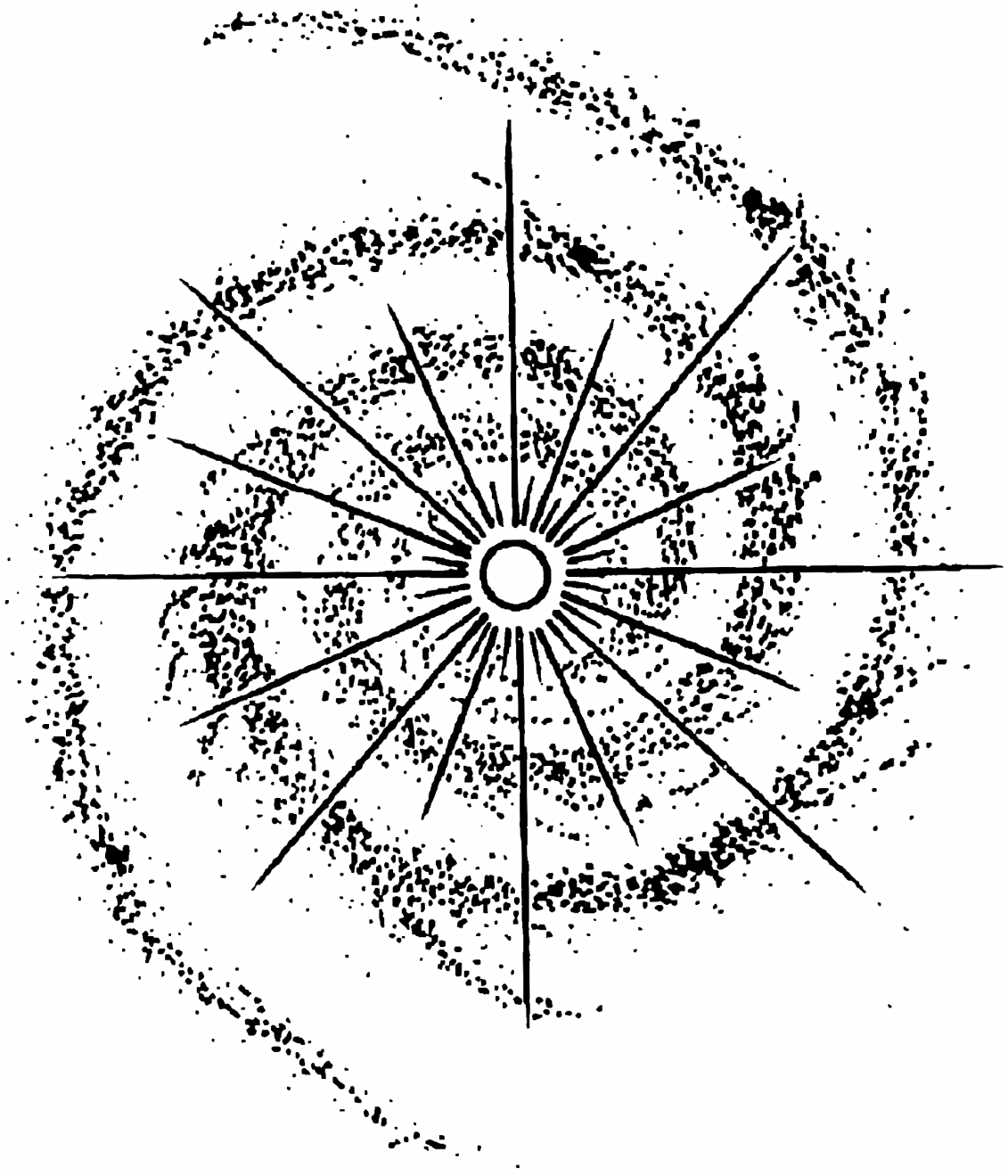


Рис. 81. Во время формирования Жемчужины энергия спирали поможет втягивать энергию в Котел

Краткое описание самой продвинутой практики

1. Осознайте Котел в центре своего тела. Используйте сознание, глаза, голову и тело для того, чтобы направить энергию по спирали. Продолжайте вращать энергию по спирали и просто осознавайте четыре *багуа* и точки сбора энергии. Продолжайте движение по спирали, пока не почувствуете, что образовалась Жемчужина (рис. 81). Осознайте Жемчужину в Котле и направьте ее по Микрокосмической орбите. Выпустите Жемчужину наружу, чтобы образовать энергетическое тело. Поднимите энергетическое тело вверх, насколько позволяет Ведущий свет.

2. Осознайте физическое тело и окружающие его силы. Осознайте Вселенскую силу. Впитайте эти энергии как в энергетическое, так и в физическое тело.

3. Когда вы готовы закончить занятия, просто сконденсируйте все энергии в Котле.

4. Выполните энергетический массаж.

Ежедневное использование Сплавления пяти первоэлементов

1. Практика Сплавления пяти первоэлементов является ежедневным внутренним очистителем и может стать частью вашего дневного распорядка дня точно так же, как принятие ванны, чистка зубов или забота о естественных потребностях своего тела. Сплавление первоэлементов – это путь к уравниванию энергии, усилению силы сознания и преобразованию негативных эмоций и других нежелательных качеств или энергетического мусора, который накапливается в вашем теле, в полезную жизненную силу. Чем больше вы занимаетесь и преобразовываете негативные эмоции, тем легче вам становится ими управлять. Вы сможете убедить себя не проявлять свои негативные эмоции. Вы легко сможете предотвращать нервозность, депрессию или ранимость. Вы легко сможете пользоваться очень важной силой прощения.

2. Те, кто не может установить контакта со своими эмоциями и чувством нестабильности, прежде чем перейти к работе с эмоциональной энергией, должны больше работать над энергией внутренних органов. Сплавление первоэлементов – это не средство подавления эмоций, эта практика позволяет прямо посмотреть на эти эмоции и преобразовать их.

3. Если у вас есть контакт со своими эмоциями, вы просто должны продолжать их осознавать. Вы должны осознавать свою энергию, когда она сливается в Котле, который находится в центре вашего тела, как раз за пупком. Жемчужина, образованная в этом центре вашего тела, представляет энергию ваших эмоций. Вы ощущаете ее тепло.

4. Постоянно осознавайте Жемчужину в Котле в центре вашего тела. Когда Жемчужина образовалась и оформилась соответствующим образом, процесс контроля ощущений и органов продолжается и преобразование эмоций произойдет автоматически. Осознание Жемчужины в процессе практики Сплавления пяти первоэлементов I подобно программированию. Если вы хорошо запрограммированы на осознание Жемчужины, вы можете контролировать все органы и ощущения и преобразовывать свои отрицательные эмоции в течение нескольких минут.

5. Во время практики вы испытываете покой, сосредоточенность и равновесие. После окончания занятий это состояние остается и сохраняется в течение всего дня или даже дольше. Вы можете использовать Жемчужину в качестве якоря. В любой момент, когда у вас появится свободное время или когда вы почувствуете беспокойство, осознайте свой Котел и Жемчужину. Вы ощутите мир и покой сконцентрированности, и ваше самообладание немедленно восстановится.

6. Как только вы достигнете совершенства в преобразовании нежелательных эмоций и в ваших органах будет меньше негативности и больше позитивности, вам станет легче идентифицировать и осознавать любое негативное чувство, которое возникает у вас или у окружающих. Сначала вы будете испытывать от этого дискомфорт, так как вы сможете ощущать любую негативность других людей по отношению к вам. Однако эта негативность могла существовать все время, а вы просто не осознавали ее. Когда накапливается слишком много негативных эмоций, они начинают проявляться или провоцировать другие эмо-

ции. Это может приводить к истощению жизненной силы и приводить вас в уныние.

Теперь вы сможете определять негативные эмоции на самой ранней стадии. Следовательно, если вы чувствуете по отношению к себе слишком много негативности, вы сможете повысить свою толерантность, проводя ежедневную очистку с помощью Сплавления первоэлементов. Потратив несколько минут на осознание своих *багуа*, Котла, Жемчужины и на преобразование негативных эмоций, вы очень быстро сможете увеличивать свою жизненную силу.

7. Когда вы чувствуете опасность, осознайτε Силу Земли, защитных животных Земли и Вселенскую силу планет и звезд. Почувствуйте, как они окружают и защищают вас, и у вас появится чувство безопасности и стабильности.

8. Ощущение сконцентрированности и уравновешенности очень полезно. Вы можете использовать эти ощущения для измерения энергии людей, с которыми вы соприкасаетесь, для того чтобы определить, сможете ли вы работать вместе или нет. Если человек постоянно уводит вас от центра и вы чувствуете, что вам очень трудно вернуться туда опять, вы должны искать другой способ общения с этим человеком. Вы можете попытаться меньше с ним контактировать, но если вам все же приходится иметь дело с этим человеком, вы должны для своей же пользы помочь ему стать более сконцентрированным. Может быть, вы найдете возможным познакомить его с очень полезными практиками медитации «Микрокосмическая орбита» и Сплавления пяти первоэлементов.

9. Сила сознания и сила внутренних органов и органов чувств вместе с Земной и Вселенской силами

обеспечат вам очень мощную силу. Вы можете использовать эту силу для того, чтобы соответствующим образом выполнять свою программу. Вы сможете делать свою работу с ощущением хорошей энергии и не извлекать для себя выгоду, нанося вред другим.

10. Одной из самых истинных сил вселенной является сила добродетели. Это та же сила, что и Вселенская сила звезд и планет. Для того чтобы направлять в себя эту силу, вы должны развивать силы любви, доброты, радости и душевной мягкости. Зло – это разрушительная сила, но оно также является очень мощной силой вселенной. Тот, кто хочет использовать силу зла, впитывает ее через ненависть, жестокость и гнев, что приводит к разрушению. Однако тот, кто развивает внутреннюю добродетельность, может выпускать хорошие силы наружу, направляя их на других. Когда вы помогаете людям, поддерживаете их и т.п., не ожидая за это никакого вознаграждения, вознаграждение приходит неожиданно в виде огромного роста внутренней добродетели.

11. Вы должны знать, какую силу вы хотите использовать. Распространите выбранную вами силу наружу и вы увидите, как она проявится во всем, что бы вы ни делали. Например, если вы хотите, чтобы ваши дела шли успешно и не наносили никакого вреда окружающим, нарисуйте в своем воображении картину такого бизнеса. Постепенно проявляя свое видение, вы придете к тому, что это произойдет на самом деле. На то, чтобы то, что вы задумали, завершилось успешно, вам может потребоваться больше энергии. Поэтому усиление тела и его органов за счет внешних сил очень важно для вас.

12. Когда в вашей жизни возникает какая-нибудь проблема, вы можете перенести эту проблему в свое энергетическое тело и попробовать таким образом отделить себя от нее. Это позволит вам посмотреть на возникшую проблему под другим углом зрения.

Когда возникает проблема, касающаяся вашей работы или вашей семьи, а вы слабы, больны или испытываете сильное эмоциональное воздействие, вам очень трудно решить эту проблему. Сплавление пяти первоэлементов I позволит вам прежде всего уравновесить, укрепить себя и очиститься от вызывающих беспокойство эмоций. Затем, когда вы будете в состоянии создавать энергетическое тело, вы сможете наполнять физическое тело жизненной силой. Вы обнаружите, что стали сильнее и готовы встретиться со своей проблемой.

Поместив проблему в энергетическое тело, вы почувствуете себя так, как будто вы переступили через кольцо. Отсюда вы сможете наблюдать за деятельностью других людей, вы увидите, как много ошибок они совершают, ошибок, которых вы не замечали, когда находились в том же положении. Впитайте Силу Земли и Вселенскую силу, чтобы они помогли вам.

Отделив себя от проблемы и глядя на себя со стороны, вы сможете увидеть, какие ошибки делали вы. Когда вы опять соедините оба тела, попытайтесь разрешить проблему изнутри.

13. Болезнь тоже можно перенести в энергетическое тело и попытаться впитать как можно больше энергии из всех источников, чтобы она помогла справиться с болезнью.

14. Когда вы путешествуете, практика Сплавления первоэлементов также очень полезна для удаления

нежелательных энергий из тех помещений, где вы останавливаетесь, или, в случае деловых поездок, из залов заседаний. Как только вы прибыли и обосновались, сядьте и проведите занятия Сплавления первоэлементов I. Образуйте Жемчужину доброты и любви и пошлите ее наружу, чтобы очистить комнату. С помощью любви и уважения вы обеспечите безопасность помещения и отсутствие помех.

15. Прежде чем перейти к следующему этапу, проделывайте каждый этап практики Сплавления I до тех пор, пока не почувствуете наличие результатов. Подобно тому как нельзя форсировать рост дерева, нельзя форсировать процесс Сплавления. Для того чтобы в стволе дерева добавилось еще одно кольцо, необходим год, точно так же нужно время, чтобы сделать следующий шаг в практике Сплавления. Просто осознавайте весь процесс таким, какой он есть. Практикуйте всегда, когда у вас появляется время, но обязательно регулярно. В конце концов вы увидите результаты своих занятий. Когда вы овладеете в совершенстве Сплавлением первоэлементов I, вы будете готовы к тому, чтобы перейти к следующему уровню Сплавления.



**СПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ
ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ II**

**Медитации для роста и
усиления энергий положи-
тельных эмоций**

Практика

Введение в СПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ II ЦЕЛИ ПРАКТИКИ СПЛАВЛЕНИЯ

Эта книга является второй в серии из трех книг, предлагающих практическое объяснение практики «Сплавление пяти первоэлементов». Первая из этих книг вводит практику Сплавления как основание даосского учения о «Внутренней алхимии». Знание «Внутренней алхимии» является тем первым шагом, который необходимо предпринять для установления связи со внешней вселенной, от которой может быть получен и использован на благо человеку неограниченный запас энергии. Внешняя вселенная состоит из «Вселенской силы», «Силы космических частиц» и «Силы Земли»; из них возникает все существующее во вселенной и на них оно все держится.

Понятие «Внутренняя алхимия» базируется на даосских представлениях о том, что «внутренняя вселенная» человека идентична внешней вселенной. Между внутренней и внешней вселенными могут быть установлены связи, при помощи которых энергия, распознаваемая и воспринимаемая во внутренней вселенной как *ци*, может быть существенно усилена по качеству и увеличена в количестве за счет огромных энергетических ресурсов внешней вселенной. Эту энергию лучше использовать, когда она находится под контролем.

Для организации связей между внутренней и внешней вселенными и для установления контроля над ними даосы разработали практику «Сплавление пяти первоэлементов». Эта практика использует тео-

рию «Пяти первоэлементов», в которой утверждает-ся, что, по существу, все, что существует во вселенной, может быть разложено на пять «первоэлементов (или энергий) природы». Практика Сплавления начинается с понимания динамики вселенной, планеты Земля и человеческого тела с позиций их взаимоотношения с этими пятью первоэлементами (см. таблицы в первой части книги).

Хотя теория пяти первоэлементов организует эти пять элементов многими способами, «Сплавление пяти первоэлементов», первая из даосских практик «Внутренней алхимии», фокусирует свое внимание на взаимодействии этих элементов и на «сплавлении» как самих элементов, так и соответствующих им сущностей. Чтобы понять эти взаимодействия (особенно по отношению к пяти соответствующим внутренним органам, железам и органам чувств), полезным является хорошо понимать один из даосских законов вселенной. *Ничто не остается неизменным; все меняется, поскольку постоянно меняются (и взаимодействуют) пять энергий вселенной.* При этом предположении состояние и здоровье каждого человека зависит от соотношения в нем этих пяти энергий – несмотря на непрерывно изменяющиеся условия окружающей среды.

В усилиях достигнуть внутреннего равновесия «сущности энергий жизненной силы», присутствующие во внутренних органах, в железах и в органах чувств, в практиках Сплавления трансформируются, очищаются, конденсируются и объединяются со Вселенской силой и Силами космических частиц и Земли. Эта трансформация в гармоничное целое качественной энергии может произвести положительные

изменения в теле человека. Овладение контролем за энергией дает каждому человеку возможность достигнуть равновесия и гармонии этих энергий на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. Равновесие и гармония, установленные во внутренней вселенной, дает человеку возможность установить равновесие и гармонию по отношению ко внешней вселенной. Тогда практика Сплавления дает способ еще более тесного соединения с внешней вселенной при помощи переноса сознания.

ЖЕМЧУЖИНА – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ

Даосы считают, что сплавление и уравнивание всех различных видов эмоциональной энергии, обнаруживаемых в пяти основных внутренних органах тела и в соответствующих железах, приводит к «слипанию» энергии в единое гармоничное целое. Чистая энергия жизненной силы, производимая органами и объединяемая в практике Сплавления, кристаллизуется в шар энергии, или в так называемую «Жемчужину». Работа с Жемчужиной осуществляется в практике «Сплавление пяти первоэлементов I» в качестве первого шага на пути овладения полным контролем за энергией тела.

По мере того, как Жемчужина циркулирует по Микрокосмической орбите, она активизирует и поглощает Вселенскую силу, Силу космических частиц и Силу Земли. Она укрепляет физическое тело, в частности его внутренние органы, железы внутренней секреции и органы чувств. Затем Жемчужина играет центральную роль в практике Сплавления, помогая

развить и питать «тело души», или «энергетическое тело». Создание энергетического тела является началом перенесения сознания в новые сферы. В процессе этого Жемчужина открывает, прочищает и защищает некоторые специальные каналы, которые проходят через физическое и энергетическое тела. В этом и заключается задача практик Сплавления II и III. После завершения всех практик сплавления Жемчужина претерпевает дальнейшее развитие в медитациях *Кань* и *Ли* более высокого уровня.

СИСТЕМА ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО ПОДРАЗДЕЛЯЕТ СПЛАВЛЕНИЕ НА ТРИ ЧАСТИ

а. Сплавление пяти первоэлементов I

Сплавление I использует *багуа* и точки сбора энергии для уравнивания, для соединения друг с другом и для вывода наружу отрицательных эмоциональных энергий, обнаруживаемых во внутренних органах. Эти энергии, а также энергии соответствующих органов чувств и желез затем «сплавляются» и трансформируются в чистую энергию жизненной силы.

Чистота этой энергии имеет то привлекательное качество, что дает ей возможность конденсироваться в шар очищенной энергии, называемый «Жемчужинной». Затем Жемчужина используется для соединения со Вселенской силой, Силой космических частиц и Силой Земли, энергии которых становятся частью Жемчужины. Из Жемчужины формируется «тело души», или «энергетическое тело», давая человеку возможность выйти за пределы соединения с этими силами на чисто физическом уровне. Позже Жемчу-

жина возвращается во внутренние органы и железы человека, усиливая их и обеспечивая защиту физического тела и тела души.

б. Сплавление пяти первоэлементов II

Практика «Сплавление II» фокусирует свои усилия на использовании Жемчужины для роста и интенсификации энергии хороших качеств (добродетелей). Она использует взаимодействие элементов, описываемое «Циклом подавления» и «Циклом порождения» теории пяти первоэлементов, для осуществления циркуляции положительной *ци*, или энергии добродетелей, через основные органы. Вся энергия, собранная при подобной циркуляции, объединяется в форме прекрасной Жемчужины энергии сострадания. Затем эта Жемчужина используется для открытия и прочищения специальных каналов, которые проходят через физическое тело в энергетическое тело. Это три Пронизывающих канала (используемых для очищения и защиты) и защитный Опоясывающий канал, который окружает Пронизывающие каналы.

в. Сплавление пяти первоэлементов III

Практика «Сплавление III» открывает «Канал Великого регулятора» и «Канал Великого моста», которые управляют потоками энергии, протекающими через все акупунктурные меридианы тела, и объединяют их в единую систему. Они служат для объединения всех (восьми) специальных каналов и для приведения их в движение. В результате этой деятельности достигается лучшая физическая защита.

При помощи практики Сплавления вы сможете управлять своими собственными силами. Более чистая энергия жизненной силы, которую вы генерируете, «отпирает» вашу способность управлять самим

собой. Вы можете использовать эту энергию вовне для непосредственного вызова Вселенской силы и Силы Земли, которые могут усиливать и защищать вас. Таким образом внутренние органы, железы и органы чувств, содержащие жизненную силу и поставляющие ее телу человека, воссоединяются в конце концов со звездами, планетами и космическими частицами, от которых они произошли.

Описание Сплавления II

Во время практики Сплавления I отрицательные энергии извлекаются из каждого внутреннего органа и железы физического тела, смешиваются и очищаются в *багуа* и трансформируются в Жемчужину новой энергии жизненной силы. Удаление этих энергий нейтрализует их отрицательные качества, тем самым «уравновешивая погоду» всех энергий тела.

В Сплавлении II в игру вступает другой тип энергии; это энергия положительных эмоций, называемая даосами «энергией добродетелей». Энергия добродетелей зарождается во внутренних органах и железах физического тела так же, как и энергия отрицательных эмоций. Но качество этой энергии совершенно отличается от качества той энергии, с которой мы имели дело в практике Сплавления I. Вы можете чувствовать и различать эти два вида эмоциональной энергии, потому что они воздействуют на вас совершенно различным образом. Энергию добродетелей можно «вращивать» и интенсифицировать изнутри, снабжая внутренние органы и железы целительной энергией.

«Вращивание» энергии хороших свойств, или добродетелей, является одной из двух основных целей практики Сплавления II. Второй целью является открытие четырех новых каналов тела.

А. Вращивание добродетелей

Жемчужина играет важную роль катализатора, помогая добродетелям расти и становиться более интенсивными во внутренних органах и в железах тела. В медитации «Цикла порождения» Сплавления II за

счет движения Жемчужины вы можете совершенствовать такие положительные качества, как нежность, доброта, уважительность и честь, любовь и радость, честность и открытость, отвагу, чувство справедливости.

Чем в большей степени сможете вы взрастить эти положительные качества, тем большим количеством качественной энергии вы будете снабжены. Потом, когда вы объедините и смешаете все эти хорошие качества, вы сможете создать и прочувствовать новый вид энергии. Это энергия сострадания, величайшего из всех добродетелей. Энергия сострадания является сущностью, эссенцией органов чувств, желез, внутренних органов и сознания человека.

Взращивание и интенсификация добродетелей помогает создать большие количества энергии, которая может быть использована для создания новой Жемчужины энергии сострадания. Эта Жемчужина является более яркой и более прекрасной, чем Жемчужина, создаваемая ранее. Она может сиять и отражать яркий свет подобно хрусталу или бриллианту. Когда вы будете в состоянии вырастить эту Жемчужину, вы воистину начнете понимать, что есть сострадание.

Развитие Жемчужины энергии сострадания из объединенных энергий добродетелей служит улучшению общего здоровья физического тела. Более того, энергия сострадания – это та энергия, которая может быть использована для создания и питания или снабжения горючим тела души или энергетического тела. Энергетическое тело, в свою очередь, становится питательным веществом или горючим для еще одного тела – для «тела духа».

Конечной целью создания энергетического тела является получение энергии, необходимой для «запуска» тела духа из физического тела на другой план, называемый «срединным». На этой стадии практики необходимы открытые каналы.

Б. Открытие четырех новых каналов

Открытие четырех новых каналов во время практики Сплавления II позволяет энергии течь по телу более свободно. Это три «Пронизывающих канала», иногда называемые «Пронизывающими маршрутами», и «Опоясывающий канал» или «Опоясывающий маршрут», который является каналом, состоящим из девяти уровней.

Сначала открываются Пронизывающие каналы. Их первой функцией является прочищение конкретных энергетических путей в теле, по которым более свободно может течь энергия. Опоясывающий канал окружает физическое тело и внутренние Пронизывающие каналы. Все эти каналы помогают построить более плотное тело и обеспечивают его защиту, но функции их разные. При наличии дополнительной энергии, сгенерированной во время практики Сплавления II, вы будете иметь достаточно энергии для создания нового энергетического тела над физическим телом. Пронизывающие каналы и Опоясывающий канал могут быть продолжены в это энергетическое тело. Таким образом, они служат соединительным звеном между внутренними органами и железами физического тела и перенесенным сознанием, которое является энергетическим телом. В конечном счете каналы служат теми трубопроводами, через которые тело духа поднимается на «Срединный план».

Эти продвинутые практики называются «Медитациями *кань* и *ли*».

Если думать об энергетическом теле как об ускорительной ракете, то тело духа можно считать головной частью, «шаттлом». Когда тело духа запущено через открытые каналы на Срединный план, оно собирает там энергию более высокого качества. Затем тело духа возвращается с энергией более высокого качества в физическое тело. При приложении дополнительных последующих усилий эта энергия используется для создания более сильного, более интенсивного энергетического тела, которое может запустить тело духа на более высокие уровни Срединного плана. Этот цикл продолжается, вынося тело духа на все более и более высокие уровни, увеличивая тем временем энергию жизненной силы, используемую физическим телом и телами души и духа.

Практика Сплавления II

I. Цикл порождения: возвращение энергии добродетелей

А. Теория

1. Гармония сбалансированной энергии

«Уравновешивание погоды» физического тела – понятие, введенной для вас в теории Сплавления I. В Сплавлении I внутренние органы идентифицируются не только своими отрицательными эмоциональными качествами, но и сезонами и климатическими условиями. Во время этой практики отрицательные эмоции удалялись из каждого из внутренних органов, а затем смешивались, нейтрализовались и очищались в каждом из четырех *багуа*, чтобы в конечном счете попасть в центр тела, в так называемый «Котел». Здесь энергии спрессовывались и слипались в энергетический шар, называемый «Жемчужиной».

В те дни, когда у вас нет достаточного количества энергии эмоций, с которой можно было бы работать, вы используете любую энергию, которую можете собрать из своих внутренних органов. Смешанные и нейтрализованные, горячие, холодные, ветреные и сухие энергии, собранные в виде Жемчужины и циркулирующие по Микрокосмической орбите тела, создают в теле «хорошую погоду». Хорошая погода является желательным и необходимым ингредиентом при создании внутренних гармонии и уравновешенности.

Гармония является составной частью китайской культуры. Китаец, например, никогда не будет есть один женьшень, как это может делать человек на За-

паде. Китаец соберет различные травы, которые могут включать, а могут и не включать в себя женьшень, смешает их с овощами и будет медленно варить эту смесь пять-шесть часов. При этом выделится сущность каждой травы и каждого овоща, которые смешаются в очень вкусный суп. Этот суп является источником уравновешенной энергии всех своих ингредиентов.

2. Положительные качества, или добродетели

Одним из основных верований даосов является то, что вся жизнь поддерживается в движении и гармонии противоположными силами вселенной. Эта теория опирается на понятия *инь* и *ян*, где *инь* представляет собой все отрицательные силы, а *ян* – все положительные силы. Представителями этих движений являются так называемые *багуа*, полностью описанные в теории Сплавления I (рис. 82). Для того чтобы энергии могли быть смешаны и нейтрализованы, они закручиваются в *багуа* по спиралям. Спирали в центре каждого *багуа* являются символами *инь* и *ян*.

Даосы считают, что для достижения гармонии необходим и другой ингредиент – энергия положительных качеств. Признавая двойственность качеств всех вещей во вселенной, они считают, что источники энергий положительных эмоций располагаются во внутренних органах человека точно так же, как в них располагаются источники энергий отрицательных эмоций. Источник каждой положительной энергии имеет такое же точное расположение в теле, как и источник каждой отрицательной энергии. Чтобы получить нужный вид энергии, который даосы называют «энергией добродетели», они направлялись непосредственно к источнику. И здесь они сделали новое

открытие. Точно так же, как можно контролировать и нейтрализовать отрицательные энергии, можно вырабатывать и интенсифицировать положительные энергии. В процессе Сплавления II, известном как «Цикл порождения», происходит циркуляция положительной энергии, в результате чего получается большее количество более лучающейся энергии.

3. Что такое сострадание?

Даосы говорят, что сострадание – это все добродетели, смешанные вместе. Можно назвать это «супом из добродетелей». Его ингредиентами являются любовь, доброта, нежность, отвага, уважение к людям и честность, правильно смешанные вместе в надлежащих пропорциях. Поскольку в каждом человеке добродетели присутствуют в различных пропорциях, люди по-разному чувствуют сострадание. Сострадание не может быть изготовлено из одного компонента. Требуется длительное время, чтобы действительно прийти к такому пониманию сострадания.

Жемчужина энергии, которую вы создаете во время практики Сплавления, представляет собой энергии вашего тела. Это ваше сознание. Вы можете использовать свое сознание для создания чего-либо. Создающий статую скульптор, например, пропитывает статую своим сознанием. Те люди, которые приходят в музей, чтобы восхищаться ею, или в храм, чтобы поклоняться ей, также добавляют ей своего сознания. Это означает, что в этой статуе аккумулируется жизненная сила.

С энергией своего сознания вы можете делать все, что хотите. Вы, например, можете выпустить в комнату свою Жемчужину энергии, чтобы нейтрализо-

вать энергию, оставленную там другими, и сделать ее более пригодной для вас самих. Вам может быть здесь очень комфортно, потому что теперь комната пропитана вашей энергией.

Чем из большего количества энергии сострадания состоит Жемчужина, тем более уравновешенной и более сильной является ее энергия.

4. Цикл порождения

В начале Сплавления I вы практикуете медитацию «Внутренняя улыбка», чтобы соединить свое сознание со всеми своими внутренними органами и железами. Затем вы учитесь удалять из органов энергии отрицательных эмоций. Во время практики эти энергии переносятся из каждого органа в соответствующие точки сбора энергии, а затем в *багуа*, где они нейтрализуются. Когда все отрицательные энергии перенесены во все четыре *багуа* и находятся под контролем, а все остаточные энергии перенесены в заднее и в боковые *багуа*, то они затем закручиваются по спирали и сжимаются в Котле. Здесь из них формируется Жемчужина энергии. Когда вы собираете энергии и направляете их в Котел, вы чувствуете, как ваша центральная точка освещается ярким светом Жемчужины.

Для того чтобы начать Цикл порождения Сплавления II, вам нужна яркая, сильная, устойчивая Жемчужина. Чтобы сформировать такую Жемчужину, может потребоваться несколько попыток, поскольку в процессе работы вы можете потерять концентрацию и ваша Жемчужина может ослабнуть или исчезнуть вообще.

Жемчужина способна активировать, притягивать

и поглощать большие количества энергии добродетелей. Поэтому при помощи Цикла порождения осуществляется циркуляция Жемчужины через все внутренние органы. После выполнения практики Сплавления I Жемчужина переносится из Котла в промежность, а затем начинается ее циркуляция по Микрокосмической орбите. Когда вы готовы начать Сплавление II, Жемчужина возвращается в промежность, чтобы начать Цикл порождения. Первым органом Цикла порождения являются почки, точкой сбора энергии которых является промежность.

В этот момент имеет место сильное осознание каждого органа и энергии, которую он поставляет. Для правильного выполнения Цикла порождения практики Сплавления II необходимо длительное поддержание такого осознания. Особенно важно, чтобы заранее из органов были удалены и нейтрализованы все энергии отрицательных эмоций; в противном случае по мере движения Жемчужины по Циклу порождения будут усиливаться не только энергии добродетелей, но и энергии отрицательных эмоций.

Для того чтобы удалить чувство страха из почек в Сплавлении I, вы сначала прислушивались к почке. Это делается потому, что уши и почки имеют между собой связь. Удаление из почек страха предоставляет место для роста в них соответствующего положительного качества – нежности, присущей почкам.

Теперь, начиная Цикл порождения Сплавления II, вы даете возможность нежности, присущей почкам, расти и становиться более интенсивной.

После наслаждения эффектом роста нежности в почках Жемчужина переносится из промежности в почки. Жемчужина в своем нейтрализованном состоянии легко принимает и поглощает добродетель-

ную энергию нежности. Затем она движется к точке сбора энергии почек, где энергия нежности растет и становится более интенсивной.

В продолжение Цикла порождения Жемчужина движется к остальным четырем органам и соответствующим точкам сбора энергии в таком порядке: печень, сердце, легкие и селезенка, а потом возвращается к почкам в конце полного Цикла. Та же самая процедура повторяется для увеличения энергии добродетели, связанной с каждым органом. При каждом цикле энергия добродетели смешивается с той энергией, которая уже присутствует в Жемчужине, и становится ее частью.

Цикл порождения проходит во всей своей целостности три раза. По мере того, как Жемчужина проходит по Циклу и увеличивается, вы начинаете ощущать себя все более центрированным. Это означает, что энергии добродетелей смешиваются в определенной пропорции и ваша Жемчужина воистину становится Жемчужиной энергии сострадания. Именно эта Жемчужина энергии сострадания и дает то огромное количество энергии, которое необходимо для владения самим собой и для дальнейшей работы по перенесению сознания.

В практике Цикла порождения принимают участие как энергия сознания, так и физическая энергия. Без любой из этих энергий вы не добьетесь успеха.

Б. Практика медитации в Цикле порождения

1. Спинномозговое дыхание

Чтобы несколько расслабить свое тело, вы можете начать со «Спинномозгового дыхания», которое может выполняться как в положении сидя, так и в положении стоя.

Расслабив кулаки и согнув руки в локтях, вдохните и выгните спину дугой. При выполнении этого отведите локти в стороны. Кулаки при этом должны быть приблизительно на уровне плеч. Выдохните и округлите спину. Поднесите кулаки к ключицам. Снова вдохните, выгнув спину дугой; выдохните, округлив ее вперед. Выполняйте это упражнение от десяти до двадцати раз. Оно расслабляет и высвобождает вашу спину, которая помогает энергии течь более равномерно.

2. Позиция

Сядьте устойчиво, опираясь полными ступнями о пол. Сделайте так, чтобы ваши ладони обхватывали друг друга, причем правая рука должна быть поверх левой. Прикоснитесь языком к нёбу. Осознавайте свои глаза.

3. Выполните практику Сплавления I

а. Начните с медитации «Внутренняя улыбка».

Почувствуйте, как энергия улыбки течет вниз по лицу. Поднимите вверх уголки рта. Вспомните какую-либо удовлетворившую вас медитацию, которой вы когда-то занимались. Воссоздайте те ощущения, которые вы имели тогда. Почувствуйте спокойствие, счастье, любовь и радость. Пусть эти чувства распространяются к вашим тимусу, сердцу, легким, печени, поджелудочной железе, селезенке и почкам.

б. Для уравнивания энергии создайте переднее *багуа*.

Сформируйте переднее *багуа* позади пупка. Управляйте процессом формирования и «погодой» переднего *багуа* с помощью глаз, ушей, носа и рта.

Когда энергия будет уравновешена, пусть *багуа* наполнится светом.

в. Удалите отрицательные энергии из органов. Возьмите под свой контроль все энергии отрицательных эмоций. Для определения местонахождения отрицательных энергий во внутренних органах используйте органы чувств. Смотрите глубоко внутрь; ощущайте запах глубоко внутри; ощущайте вкус глубоко внутри. Отмечайте месторасположение всего, что ощущается вами как неприятное. Сформируйте точки сбора энергии, соответствующие каждому из внутренних органов. В точках сбора закрутите по спирали те энергии, которые вам не нравятся, а затем сделайте то же самое и в переднем *багуа*, где эти энергии будут смешиваться и трансформироваться.

г. Сформируйте заднее и боковые *багуа* для сбора всех остаточных энергий.

Сформируйте заднее *багуа*. Закрутите по спирали все остаточные энергии в соответствующих этому *багуа* точках сбора, а затем – чтобы смешать все эти энергии – и в самом *багуа*. Закручивая эти энергии по спирали, смешайте их с энергией из переднего *багуа* и пошлите их в Котел.

Аналогичным образом сформируйте боковые левое и правое *багуа*. Соберите все остаточные энергии в соответствующие точки сбора. Закрутите эти энергии по спирали, смешайте их с другими энергиями и пошлите в Котел.

д. После этого энергии всех четырех *багуа* будут сконцентрированы в Котле вашего тела. Котел – центральная точка человеческого тела – представляет собой центр, который содержит сущность (эссенцию) энергий всех органов чувств, внутренних органов и желез тела. Энергия, направляемая в Котел, транс-

формируется и запасается для дальнейшего использования при создании тел души и духа.

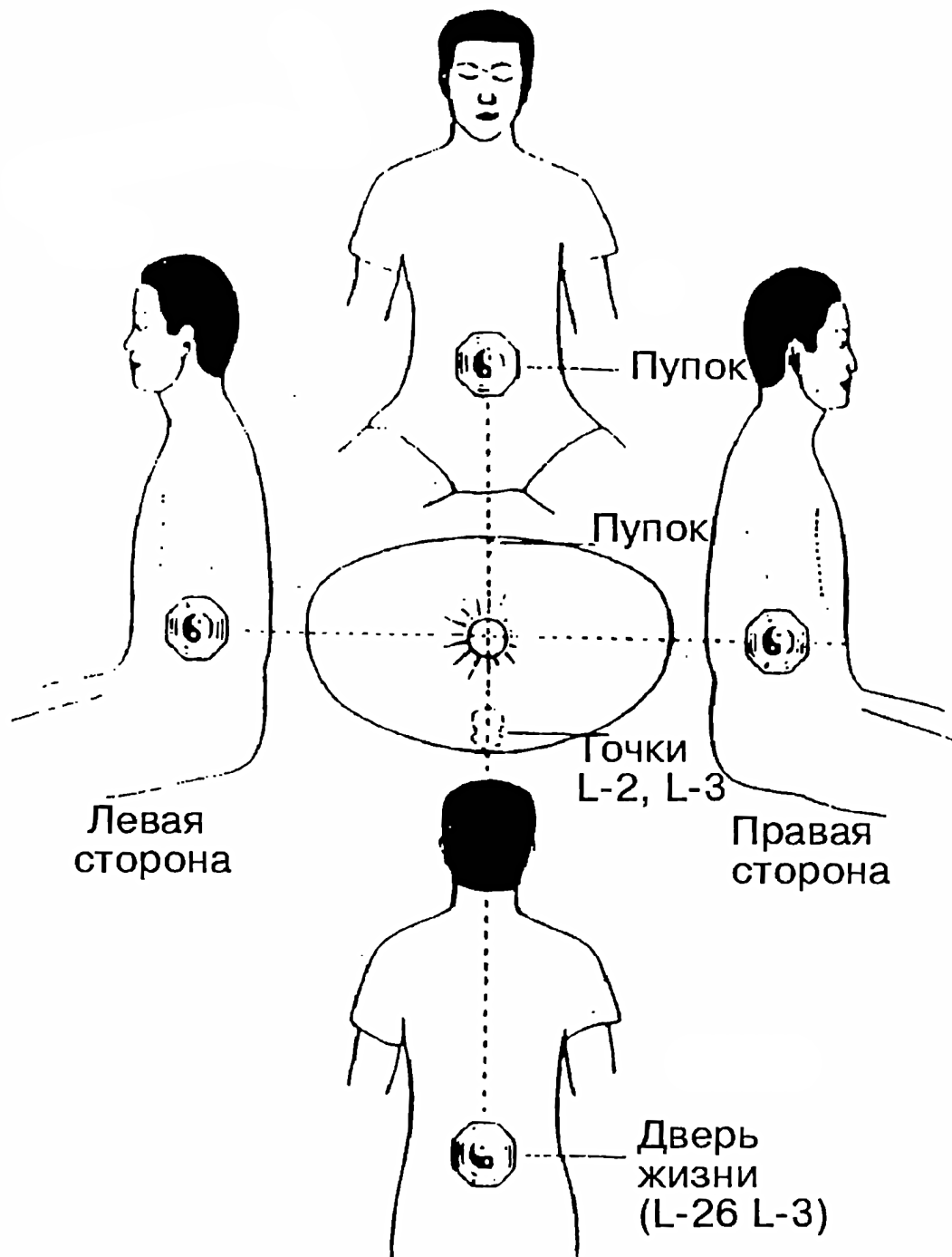


Рис. 82. Четыре багуа

По мере того, как вы будете собирать энергию и направлять ее в Котел, вы будете ощущать, как эта центральная точка освещается каким-то сверкающим светом, представляющим собой Жемчужину. Всякий

раз, когда вы занимаетесь практикой Сплавления и почувствуете, что Жемчужина исчезает или уменьшается, начните снова и сформируйте новую Жемчужину. Жемчужина, необходимая для Сплавления II, должна быть «сильной» и «прочной».

е. Переведите Жемчужину из Котла в промежность. Жемчужина представляет собой ваше сконденсированное сознание.

4. Начало практики Сплавления II: Цикл порождения

Когда ваша Жемчужина станет более сильной и сможет существовать достаточно долго, вы можете начать практику Сплавления II с Цикла порождения. Жемчужина сейчас находится в точке сбора почек, в промежности, где она начнет цикл сбора энергии добродетелей.

а. Прислушайтесь к добродетели «нежность» почек

Отрицательная эмоция страха уже удалена из почек. В почках осталась энергия их добродетели – нежности. Спокойно прислушайтесь к нежности почек и осознайте качества энергии нежности: она холодная, спокойная, мягкая и шелковистая, чувствительная. Насладитесь этими качествами. Перенесите Жемчужину из промежности в почки, прибавив Жемчужине энергии нежности (рис. 83 и 84).

Теперь верните Жемчужину в точку сбора почек в промежности, где интенсивность нежности возрастет. Вся нейтрализованная энергия, которая находится сейчас в Жемчужине, пойдет на образование энергии добродетели – нежности. Направьте Жемчужину в печень.

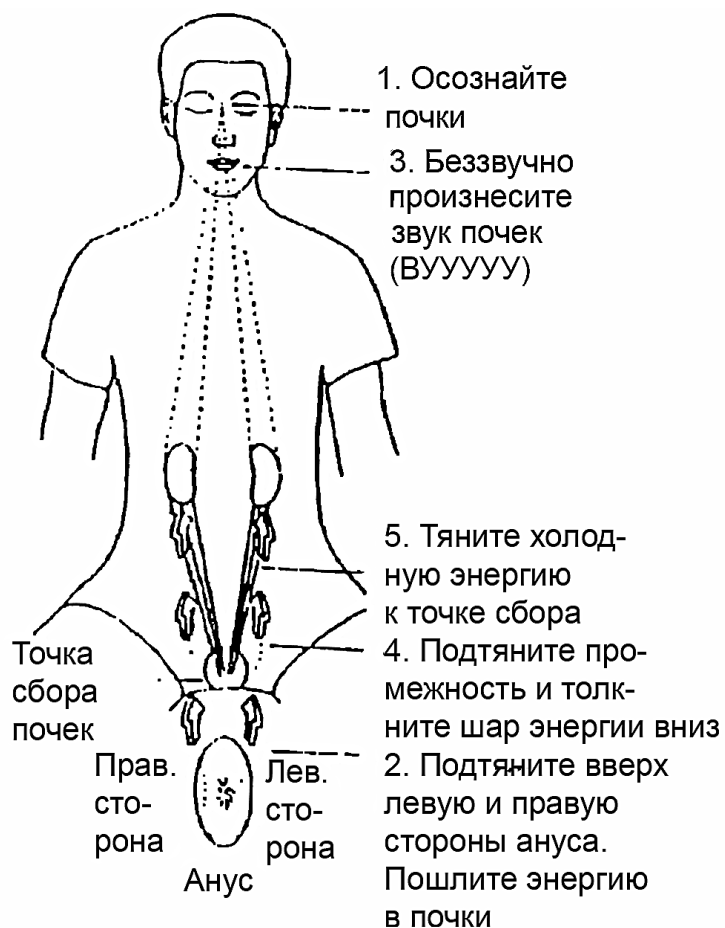


Рис. 83. Собираение энергии почек

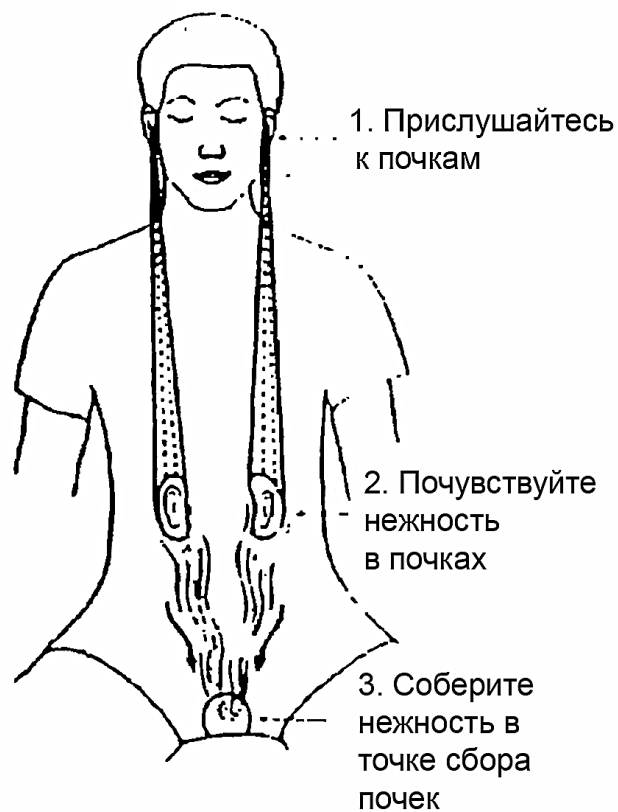


Рис. 84. Собираение нежности из почек

б. Энергия нежности активирует в печени добродетель «доброта»

Нежность активирует доброту, добродетель печени. Соедините глаза с печенью. Осознайте энергию доброты печени. Когда вы перенесете Жемчужину, содержащую энергию нежности, из почек в печень, почувствуйте, как энергия нежности активирует и приумножает энергию доброты. Наслаждайтесь энергией доброты. Почувствуйте, как интенсивность доброты увеличивается. Осуществляйте циркуляцию энергии доброты в печени. Ее качествами являются: теплое, энергичное, сильное, круглое, гладкое, мягкое, зеленое, сладкое и ароматное, теплое и приятное. Вы можете почувствовать удовлетворение (рис. 85 и 86).

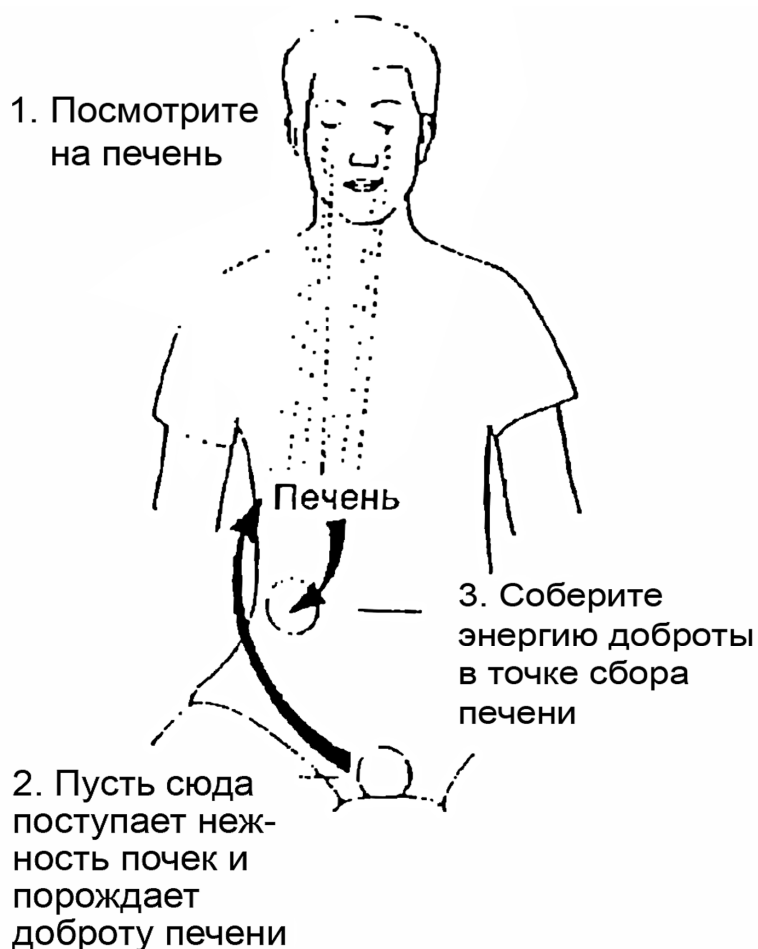


Рис. 85. Зарождение доброты в печени

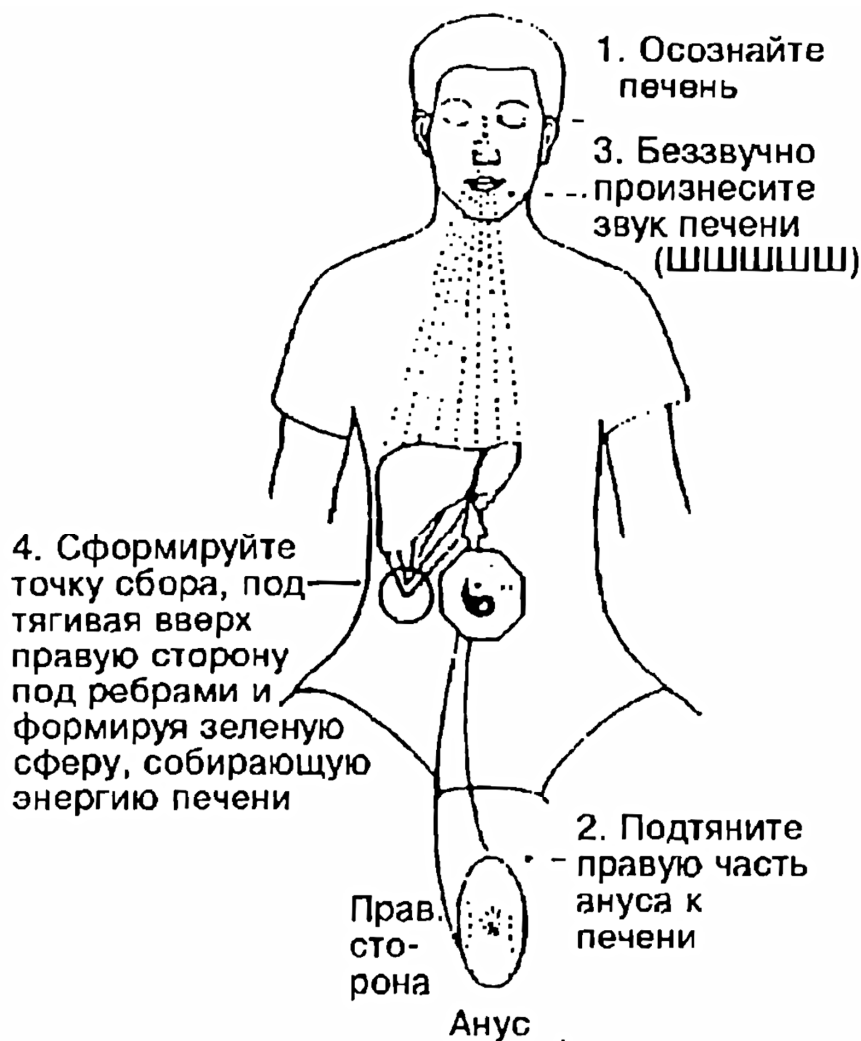


Рис. 86. Собираение энергии печени

Поглотите энергию доброты в Жемчужину и перенесите Жемчужину к точке сбора печени, которая находится на одном уровне с пупком и на одной линии с правым соском. Здесь интенсивность доброты будет увеличиваться. Пусть энергии доброты и нежности смешаются в Жемчужине и станут частью ее. Не забывайте, что вы должны быть расслабленным и улыбаться. Если вы будете напряжены, энергия будет меняться. Направьте Жемчужину в сердце.

в. Энергия доброты активирует в сердце чувства чести и уважения к людям, любви и радости
Соедините язык с сердцем. Используя сознание,

глаза и другие органы чувств, позвольте Жемчужине, содержащей теперь нежность и доброту, течь вверх к сердцу. Пусть содержащаяся в Жемчужине энергия добродетели активирует и увеличивает в сердце энергии любви, радости и счастья, чести, уважения к людям и покоя. Эти добродетели в сердце могут ощущаться как прямое и открытое, ярко-красное, теплое, глубокое, спокойное, комфортабельное и удовлетворяющее. Наслаждайтесь ощущением добродетелей в сердце. По мере смешивания энергий ощущения у различных людей будут различными. Некоторые будут ощущать в груди теплоту и открытость. Некоторые будут ощущать себя более стабильными (рис. 87).

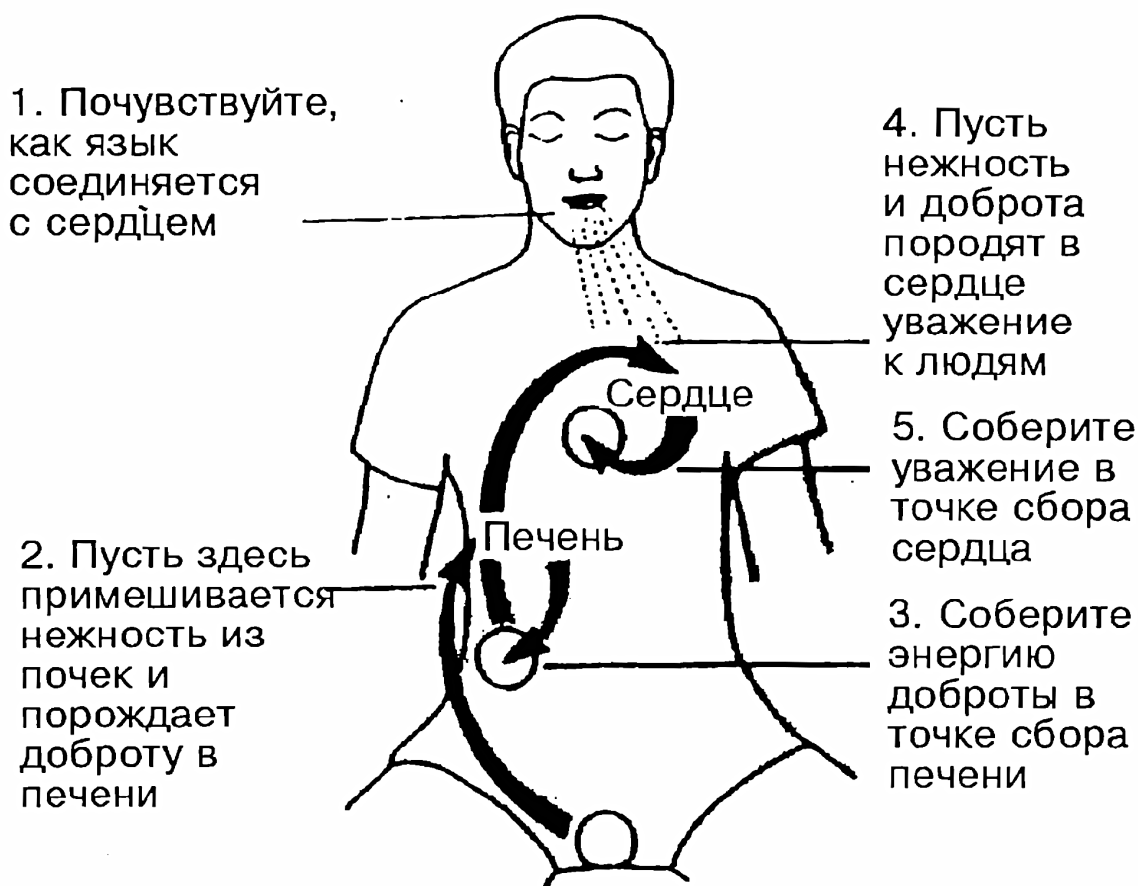


Рис. 87. Зарождение в сердце чести и уважения к людям

Пусть Жемчужина поглощает честь, уважение к людям, любовь и радость. Приведите Жемчужину вниз, в точку сбора сердца, расположенную позади грудины. Теперь в Жемчужине могут смешиваться и уравниваться энергия добродетелей сердца и уже присутствующие там энергии нежности и доброты. Почувствуйте сияние точки сбора. Направьте Жемчужину к селезенке/поджелудочной железе.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН: Женщины должны быть очень осторожны, когда Жемчужина находится в сердечном центре. По природному дарованию у женщин в сердце обычно больше энергии любви. Когда женщина любит, она часто забывает о самой себе. Это количество любви может разогреть сердечный центр, и практика может ощущаться как нечто мало комфортное. Если вы чувствуете себя некомфортно, не оставайтесь в сердце слишком долго.

г. Энергия честности и уважения к людям активизирует чувства справедливости и открытости в селезенке/ поджелудочной железе

Осознайте связь между ртом и селезенкой/ поджелудочной железой. Когда Жемчужина прибывает в селезенку/поджелудочную железу, энергия чести и уважения к людям, любви и радости, которая является теперь частью Жемчужины, активизирует и усиливает добродетели селезенки – чувство справедливости и открытость. Добродетели селезенки – чувство справедливости и открытость – могут восприниматься как расширяющееся, чистое, сухое, гладкое, теплое, ясное и мягкое. Наслаждайтесь этими ощущениями (рис. 88).

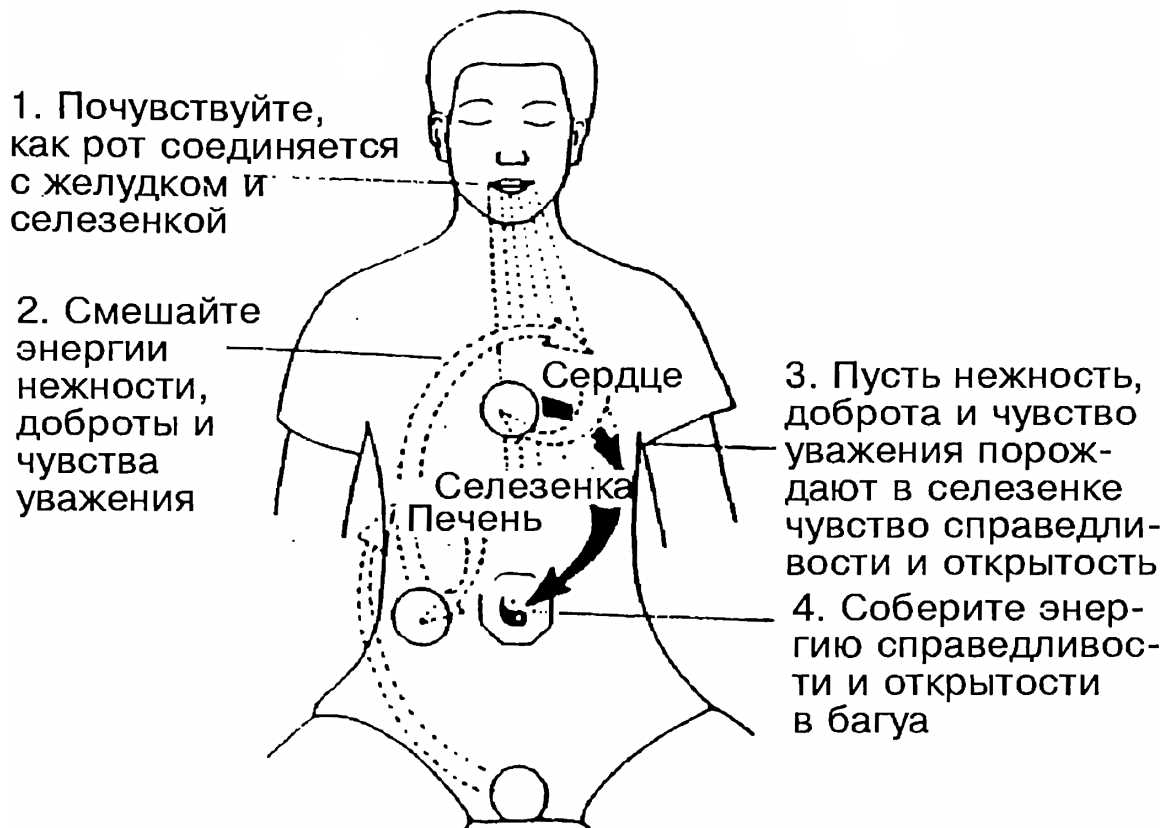


Рис. 88. Зарождение в желудке и селезенке чувства справедливости и открытости

Пусть Жемчужина поглотит энергию чувства справедливости и открытости. Почувствуйте, как Жемчужина вбирает в себя качества справедливости и открытости в добавление к уже имеющимся в ней добродетелям доброты, нежности, чести и уважения к людям. Приведите Жемчужину к точке сбора селезенки позади пупка около переднего *багуа*. Почувствуйте, как усиливается энергия справедливости и открытости по мере того, как она соединяется и смешивается со всеми нейтральными и добродетельными энергиями, уже присутствующими в Жемчужине. Направьте Жемчужину в легкие.

д. Энергия справедливости и открытости активизирует в легких добродетели отваги и праведности

Соедините нос с обоими легкими. Когда Жемчужина подойдет к легким, расщепите ее на две Жемчужины – по одной на каждое легкое. Энергия чувства справедливости и открытости, которая сейчас является частью Жемчужины, активизирует и усиливает в легких энергию отваги и праведности. Эту энергию вы можете ощущать как нечто высокое, прямое, приподнятое, комфортабельное, сильное, твердое, гордое и удовлетворенное. Энергия может быть свежей, яркой, белой и чистой. Наслаждайтесь качествами этой энергии (рис. 89).

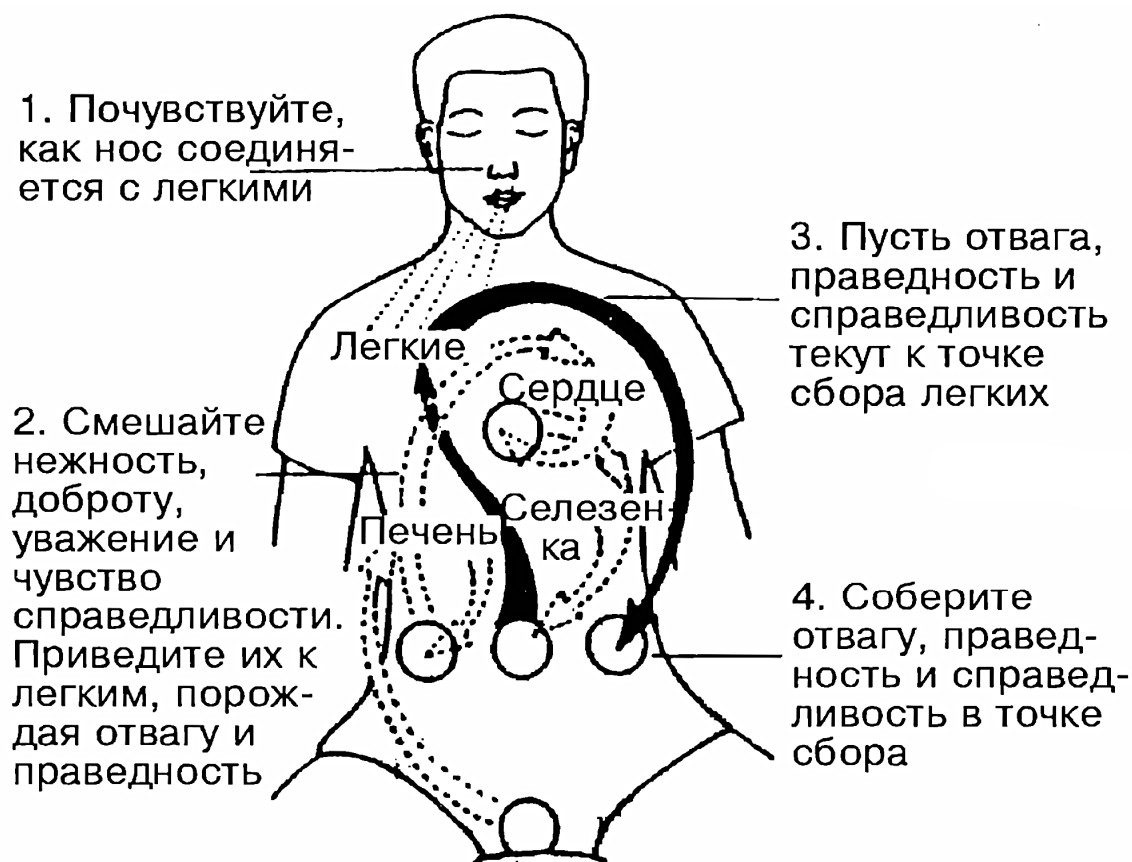


Рис. 89. Зарождение в легких отваги, праведности и справедливости

Пусть Жемчужина поглотит энергию отваги и праведности. Приведите обе Жемчужины к точке сбора легких, которая находится на уровне пупка на одной линии с левым соском. Почувствуйте, как усиливается энергия отваги и праведности. Пусть Жемчужина смешивает эти добродетели с уже присутствующими в ней энергиями доброты, нежности, чести, уважения к людям, справедливости и открытости. Направьте Жемчужины в каждую из почек.

е. Отвага и праведность увеличивают нежность: цикл снова начинается в почках

Когда Жемчужины прибывают в почки, объединенные добродетели (особенно энергия отваги и праведности) усиливают нежность, и цикл снова начинается в почках. Повторите цикл еще два раза. Когда вы начнете движение Жемчужины по второму циклу, вы начнете замечать, что когда Жемчужина прибывает в каждый орган, добродетели в нем возрастают сами собой. Постепенно энергии начнут смешиваться более равномерно (рис. 90).

В третьем цикле старайтесь вести Жемчужину от точки сбора к точке сбора, не заходя в сами органы. Когда ваше внимание будет сосредоточено на точках сбора, энергия будет течь в органы без усилий вашего сознания, соединяться с присутствующей там энергией и возвращаться в точку сбора. Таким образом энергии добродетелей будут увеличиваться всякий раз, когда вы будете приводить Жемчужину к точке сбора. Если вы желаете, то можете практиковать три круга Цикла порождения еще несколько раз, просто ведя Жемчужину по точкам сбора. Каждый раз, когда вы смешиваете энергию, вы усиливаете ее.

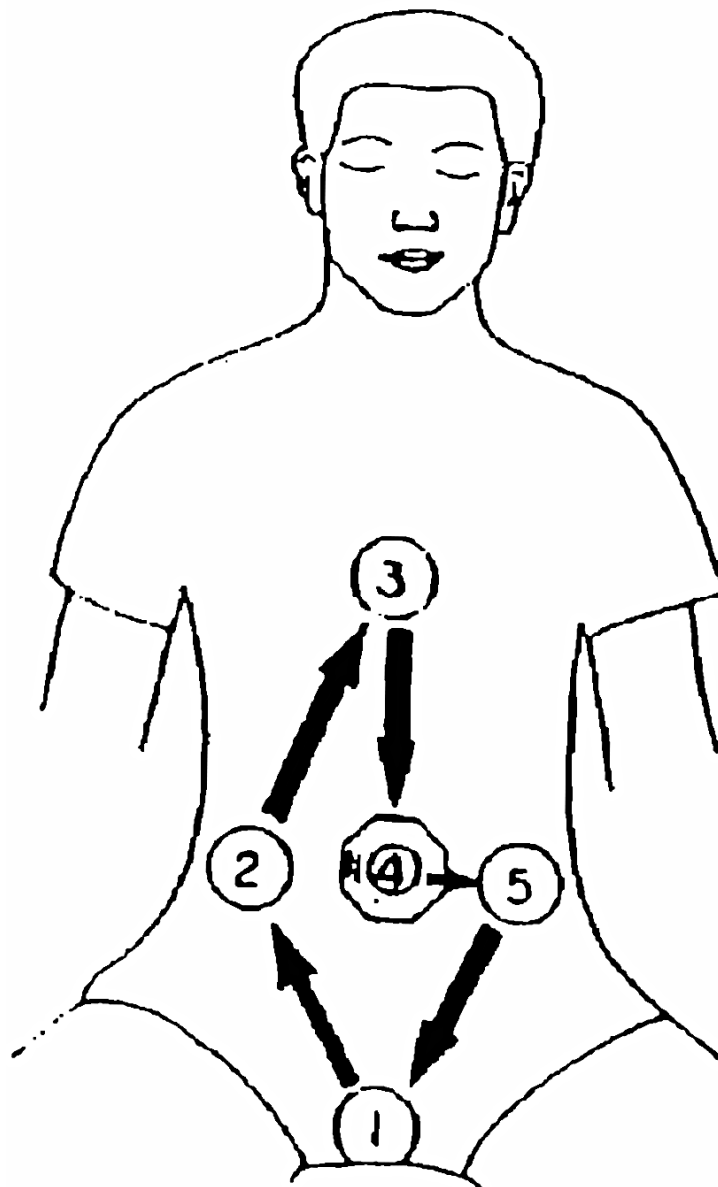


Рис. 90. Цикл порождения: от точки сбора легких энергия возвращается к точке сбора почек

Ваша энергия теперь приобретает качества прекрасного супа с правильной комбинацией ингредиентов. Осознайте качество этой энергии. Оно очень специфично.

ж. Соедините энергии всех добродетелей в энергию сострадания

Создание Жемчужины энергии сострадания требует огромных количеств очищенной энергии. Энер-

гия сострадания – это не только любовь или доброта, нежность или открытость, но это комбинация всех энергий добродетелей, смешанных в определенной пропорции. Когда вы будете ощущать в Жемчужине энергии сострадания смесь энергий хороших качеств, вы почувствуете себя более центрированным. Энергия этой Жемчужины ощущается не так, как ощущались энергии Жемчужин, создававшихся вами ранее.

(1) После третьего (или шестого) круга приведите Жемчужину в переднее *багуа*. Начните смешивать все добавленные в Жемчужину энергии хороших качеств, преобразуя эту смесь в энергию сострадания.

(2) Сформируйте заднее *багуа*. Образуйте сферы у крестца и у точки T-11, чтобы собрать там все остаточные энергии – холодную энергию почек и горячую энергию сердца. Приведите эти энергии в заднее *багуа*. Образуйте сферы справа и слева от заднего *багуа* и соберите в них соответственно остаточную теплую и влажную энергию печени и холодную и сухую энергию легких. Смешайте все эти энергии в заднем *багуа*, образуя энергию сострадания.

(3) Направьте по спирали энергии из переднего и заднего *багуа* в Котел и сконденсируйте их в Котле так, чтобы образовалась более крупная Жемчужина энергии сострадания.

(4) Сформируйте правое *багуа*. Соберите холодную энергию около бедра и горячую энергию около подмышки, потом смешайте эти энергии в правом *багуа*. Соберите теплую и влажную энергию перед, а холодную и сухую энергию позади правого *багуа*. Смешайте все эти энергии в правом *багуа*.

(5) Сформируйте левое *багуа*. Соберите холодную энергию у бедра, а горячую энергию у подмышки и смешайте эти энергии в левом *багуа*. Соберите мягкую энергию перед, а сухую и холодную энергию по-

зади левого *багуа*. Смешайте эти энергии в левом *багуа*.

(6) Объедините энергии левого и правого *багуа* в Котле и добавьте эту смесь к находящейся в Котле Жемчужине энергии сострадания.

(7) Наполненная сконденсированными энергиями четырех *багуа*, Жемчужина будет теперь тяжелее и будет располагаться перед позвоночником несколько спереди от почек.

Практикуйте этот пункт от одной до двух недель.

з. Перемещайте энергию сострадания по Микрокосмической орбите

Когда вы очень хорошо прочувствуете Жемчужину энергии сострадания, опустите ее к промежности. Используя силу сознания и органов чувств, начните движение всей энергии сострадания по Микрокосмической орбите, позволяя ее яркой Жемчужине сиять во время перемещения по орбите. Почувствуйте совершенно другое качество этой энергии. Осознайте те любовь, комфорт и красоту, которые ощущают внутренние органы, когда энергия проходит через них и распространяется в них, наполняя их энергией жизненной силы.

Если вы в какой-то момент устанете, вы можете поместить Жемчужину в область пупка и практиковать спинномозговое дыхание, описанное в начале этой медитации. Потом верните свое внимание Жемчужине, сформируйте ее снова и продолжайте циркуляцию по Микрокосмической орбите.

и. Выстрелите Жемчужину в пространство над макушкой

(1) Когда Жемчужина перемещается по Микрокосмической орбите, начните активировать «черепную помпу». Прижмите язык к нёбу, стисните зубы,

оттяните назад челюсть и закатите глаза по направлению к макушке. Почувствуйте пульсации в сердце и в голове около макушки. Вы можете пощупать свой пульс на запястье, чтобы помочь себе опознать пульс в области макушки. В активации «черепной помпы» должно участвовать также сознание.

(2) Вдохните, осознайте свой анус и стисните его, а затем быстро выдохните, чтобы вытолкнуть Жемчужину через макушку.

(3) Вы, возможно, осознаете свет, луч или какое-то частотное излучение, исходящее из вашей макушки. Это «Ведущий свет» – понятие, впервые появившееся при описании практики Сплавления I. Иногда он называется «светом-индикатором», потому что он указывает на то, как высоко способна подняться ваша Жемчужина. Вы можете использовать Ведущий свет для возвращения Жемчужины к макушке точно так же, как используется луч приводного маяка для посадки самолета.

(4) Направьте все свои органы чувств на то, чтобы вытолкнуть Жемчужину на высоту от пятнадцати до шестидесяти сантиметров над головой. Попеременно двигайте Жемчужину вверх-вниз и влево-вправо.

(5) Почувствуйте, как к вашей Жемчужине простираются Вселенская сила и силы Полярной Звезды и Большой Медведицы сверху и Сила космических частиц спереди. Почувствуйте, как ваша Жемчужина начинает поглощать эту энергию, а затем начинает расширяться.

(6) Переведите концентрацию своего внимания на ступни. Почувствуйте энергию, которая поступает в ваше тело через ноги – это энергия Земли. Жемчужина продолжает расширяться при поступлении в нее всех тех энергий, которые идут к ней из окружающего физического тела пространства.

(7) Когда вы готовы, снова активируйте «черепную помпу». Прижмите язык к нёбу, стисните зубы, оттяните назад челюсть, подтяните вверх анус и закатите глаза к макушке. Почувствуйте биение пульса в сердце и в области макушки.

(8) Активируйте Ведущий свет, и пусть он светит из вашей макушки. Он может ощущаться как некоторое высокочастотное излучение, исходящее из вашей макушки. Притяните Жемчужину вниз, к основанию Ведущего света, и «посадите» Жемчужину на макушку. Вдохните и втяните Жемчужину внутрь.

(9) Перемещайте Жемчужину по Микрокосмической орбите. Затем приведите ее к пупку и к Котлу в центре тела. Соберите энергию в Котел.

(10) Когда вы соберете энергию и расслабите сознание, Жемчужина может распасться. Иногда, когда вы ослабите свое воздействие на нее, она может исчезнуть. Она возвращает свои энергии, обогащенные теперь энергиями добродетелей и всеми внешними энергиями, всем внутренним органам и железам тела. После каждой вашей практики они становятся более сильными и более здоровыми. Каждый раз, когда вы будете собирать энергии и формировать Жемчужину, последняя будет становиться все сильнее.

к. Выполните энергетический массаж

Потрите руки друг о друга и закончите практику энергетическим массажем.

II. Пронизывающие каналы

A. Теория Пронизывающих каналов

Вторая часть практики Сплавления пяти первоэлементов II включает в себя открытие трех Пронизывающих каналов (на более продвинутых уровнях

Системы целительного Дао используются пять Пронизывающих каналов).

Пронизывающие каналы являются мощным средством очищения организма от отрицательных эмоций и детоксикации внутренних органов и желез тела. Приведенные в действие, эти три Пронизывающих канала могут служить сильным и эффективным средством для проверки вашего центра как человеческого существа – вашего центра человеческих эмоций.

Пронизывающие каналы идут от промежности к макушке, а по отдельности идентифицируются как Средний, Правый и Левый Пронизывающие каналы. Средний Пронизывающий канал начинается в правой части промежности и идет вертикально к макушке. Левый Пронизывающий канал расположен на расстоянии от полутора до трех дюймов слева от Среднего канала, а Правый Пронизывающий канал расположен на расстоянии от полутора до трех дюймов справа от Среднего канала.

Когда вы эмоционально взволнованы, вы можете проверять Пронизывающие каналы, особенно Средний, чтобы определить, не сместились ли вы из своего центра. Вы узнаете, вышли ли вы из сбалансированного состояния, когда почувствуете, что энергия эмоций течет в большей степени по левой или по правой стороне тела, а не по его середине. Если вы будете центрировать эмоции в Среднем пронизывающем канале и стараться держать в равновесии Правый и Левый пронизывающие каналы, то вы очень быстро придете к центрированию самого себя. Ваши эмоции будут сбалансированы, и на вас не так то легко смогут воздействовать другие люди. Давая вам возможность оценить свои взаимоотношения с

другими людьми, Пронизывающие каналы служат как бы руководством для принятия решения в повседневной жизни. Однако, чтобы быть точным в своих суждениях, вы должны развить истинное осознание Пронизывающих каналов.

Б. Процедура открытия Пронизывающих каналов

Для того чтобы открыть Пронизывающие каналы, требуется огромная энергия добродетелей; следовательно, вы должны начать с формирования Жемчужины энергии добродетелей. При постоянном и добросовестном практиковании Сплавления I и Цикла порождения Сплавления II вы начинаете легко ассимилировать энергии в новую Жемчужину – Жемчужину, которой вы легко и хорошо умеете управлять. Это значит, что все, что вам нужно сделать, это сконцентрироваться на Котле и на Жемчужине в нем, а также на переднем, заднем, левом и правом *багуа*. Вы можете начать управлять «погодой», внутренними органами, органами чувств и эмоциями в течение нескольких секунд.

Жемчужина будет проталкиваться вверх из промежности (или из яичек у мужчин) через каждый из Пронизывающих каналов. Эти каналы пронизывают тело следующим образом:

1. *Левый Пронизывающий канал*, начинаясь в левом яичке (у мужчин), проходит через левую часть промежности, левую сторону ануса, левый яичник (у женщин), левую почку, селезенку, сердце, левое легкое, левые доли паращитовидной и щитовидной желез, левое ухо, левый глаз и левое полушарие мозга (рис. 91).



Рис. 91. Путь прохождения Правого Пронизывающего канала

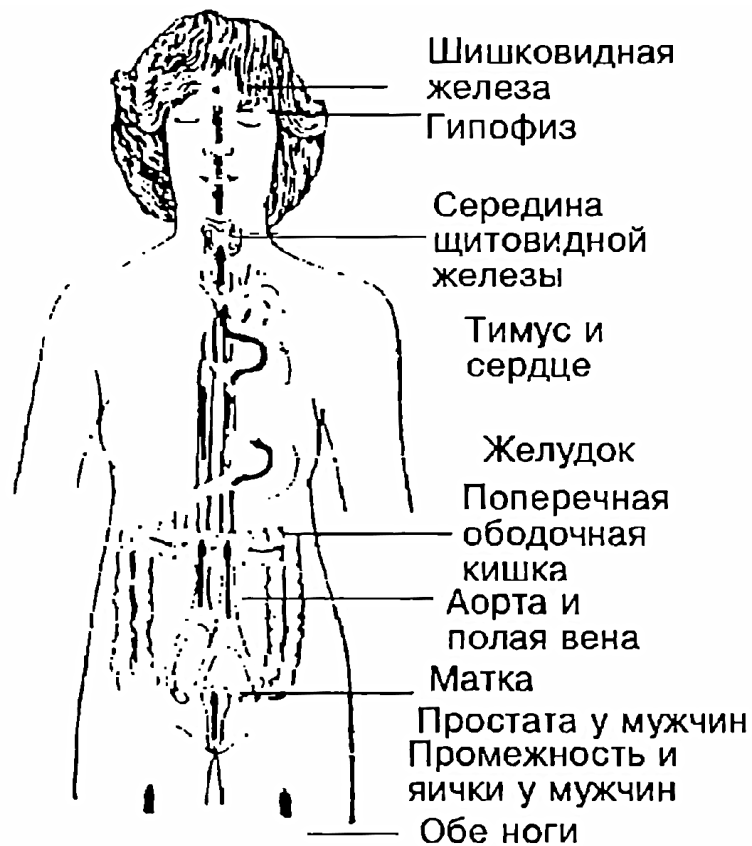


Рис. 92. Путь прохождения Среднего Пронизывающего канала

2. *Средний пронизывающий канал*, начинаясь в середине мошонки (у мужчин), проходит через промежность, середину ануса, шейку матки (у женщин), предстательную железу (у мужчин), аорту, полую вену, поджелудочную железу, желудок, сердце, тимус, горло, язык, гипофиз, гипоталамус, шишковидную железу и макушку (рис. 92).

3. *Правый Пронизывающий канал*, начинаясь в правом яичке (у мужчин), проходит через правую часть промежности, правую сторону ануса, правый яичник (у женщин), правую почку, печень, правое легкое, правые доли паращитовидной и щитовидной желез, правое ухо, правый глаз и правое полушарие мозга (рис. 93).

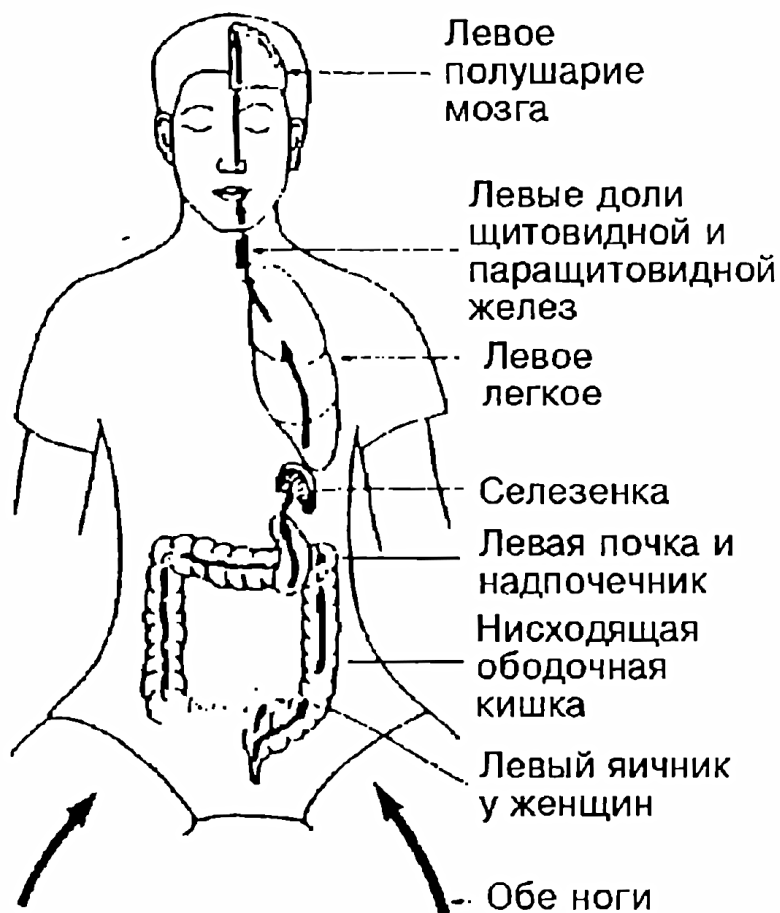


Рис. 93. Путь прохождения Левого Пронизывающего канала

Если вы будете представлять себе поперечные сечения тела, вам легче будет понять пути прохождения Пронизывающих каналов. Левый и Правый Пронизывающие каналы проходят через левый и правый яичники у женщин, в то время как Средний канал проходит через шейку матки и матку. У мужчин все три Пронизывающих канала проходят через предстательную железу.

Представьте себе поперечное сечение тела на уровне пупка. Вы видите пупок, позвоночник и точку *минмэнь* – «Дверь жизни» – почечный центр. Спереди находится Функциональный канал Микрокосмической орбиты. Через заднюю часть проходит канал Управителя. Сечение на уровне пупка рассекает почки. Средний Пронизывающий канал проходит через аорту и полую вену, то есть через крупнейшие артерию и вену, соответственно.

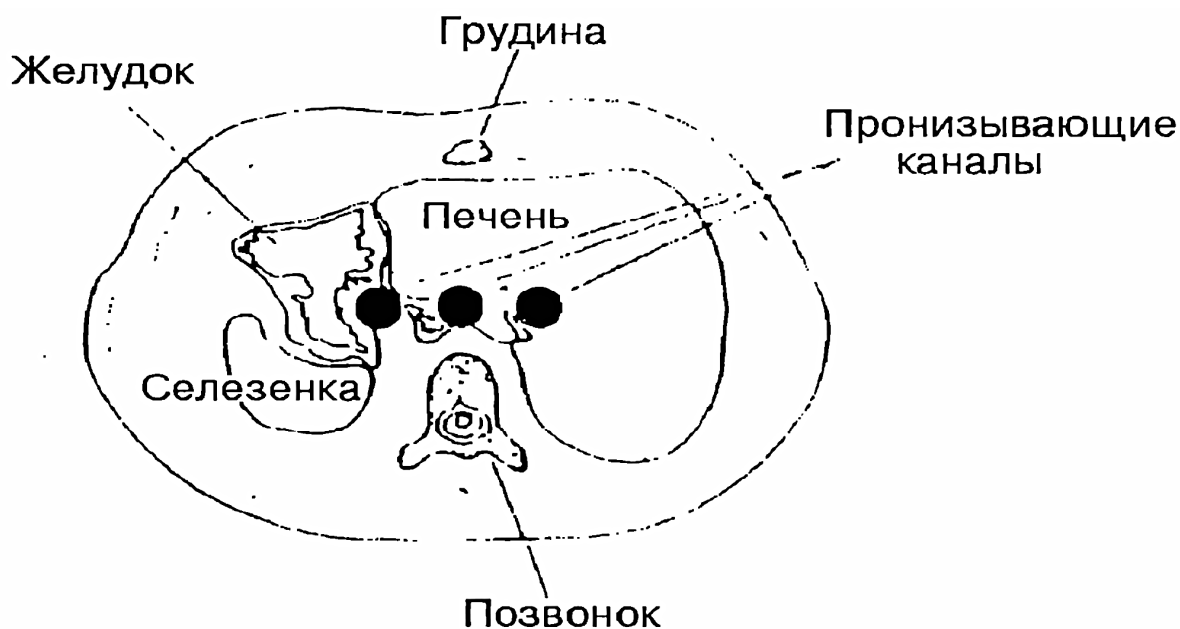


Рис. 94. Поперечное сечение тела на уровне ниже сердца показывает путь прохождения Пронизывающих каналов

На уровне солнечного сплетения спереди и сзади проходят Функциональный канал и канал Управителя, соответственно. Пронизывающие каналы проходят через печень справа, через поджелудочную железу в середине и через селезенку слева (рис. 94).

На уровне сердца спереди и сзади проходят Функциональный канал и канал Управителя, соответственно. Левый Пронизывающий канал проходит через левое легкое, Средний канал проходит через сердце и тимус, а правый канал проходит через правое легкое.

На уровне горлового центра спереди и сзади проходят Функциональный канал и канал Управителя, соответственно, а все три Пронизывающих канала пронзают щитовидную и паращитовидную железы.

На уровне межбровья Левый Пронизывающий канал проходит через левое полушарие мозга, Правый пронизывающий канал проходит через правое полушарие мозга, а Средний Пронизывающий канал проходит через гипофиз.

Каждый человек ощущает Пронизывающие каналы в соответствии со своими кинестетическими (основанными на движении) или визуальными восприятиями. Большинство людей опираются в большей степени на кинестетические восприятия и несомненно смогут ощутить качество сконденсированной энергии, когда она проходит через Пронизывающие каналы на каждом уровне вдоль тела.

Люди, опирающиеся в большей степени на визуальные представления, могут видеть различные визуальные структуры и цвета. Пронизывающие каналы, как и органы, через которые они проходят, имеют соответствующие цвета: левый – красный, средний – белый, правый – голубой. Независимо от присущего

вам типа восприятия для управления Пронизывающими каналами используются как органы чувств, так и внутренние органы.

Чем более плотным или чем более загрязненным является внутренний орган, тем больше энергии требуется, чтобы прочистить проходящий через него участок Пронизывающего канала.

С целью предосторожности и предотвращения застревания энергии Пронизывающие каналы открываются в четыре стадии. Жемчужина ведется: (1) вверх к диафрагме; (2) вверх к шее; (3) вверх к макушке и из нее; (4) вниз к ступням, в землю, и вверх к макушке. Это должно проделываться всего по девять раз на каждой стадии в следующей последовательности: (1) левый, (2) средний, (3) правый, (4) средний, (5) левый, (6) средний, (7) правый, (8) средний и (9) левый.

Хотя поначалу это может показаться трудным, использование вашей прекрасной Жемчужины может сделать это более легким. Вы будете использовать также другие средства, такие как подтягивание ануса и вдыхания – это может помочь энергии перемещаться по каждому из трех Пронизывающих каналов. Как только вы сможете провести энергию через каналы, вы обнаружите, что она может течь по ним сама собой, без какой-либо помощи.

Внимание: При выполнении этой процедуры вы должны быть очень осторожными. Если с использованием Пронизывающих каналов энергия достигает сердца и головы слишком быстро, то в сердце может испытываться некоторое стеснение. Если сердце испытывает стеснение, переполнено энергией и перегрето, то: (1) не поднимайтесь выше диафрагмы и (2)

произносите Звук сердца. Не перегревайте сердце, печень или голову.

Первоначально Пронизывающие каналы имеют приблизительно от полдюйма до дюйма в диаметре. Если они активированы, они могут стать очень широкими. Поначалу пусть вас заботит просто вытягивание энергии вверх. Позже, когда вы в большей степени познакомитесь с этим процессом, энергию в каждом канале можно будет перемещать спиралеобразно.

Положение сидя

Как и многие другие упражнения Системы целительного Дао, метод открытия Пронизывающих каналов практикуется в положении сидя. Сидение на стуле с плотно прижатыми к полу ступнями соединяет два энергетических «провода»: *энергию Земли* и *Небесную*, или *Вселенскую энергию*. Энергетическое тело, которое вы в конечном счете создадите, требует для своей поддержки соединения с энергией Земли. В противном случае вы можете оказаться дезориентированными и потерянными.

Мышцы ануса

Если вы не будете укреплять мышцы ануса, вы не очень далеко продвинетесь в любой из практик Системы целительного Дао. Мышцы ануса соединены с промежностью и со всем телом над ней. Если вы вложите все свои деньги в верхние этажи здания и ничего не вложите в фундамент и нижние этажи, то ваше здание рухнет. Думайте об анусе и о промежности как о фундаменте. При помощи мышц ануса вы можете также запечатывать свои нижние «ворота» или открывать их для возобновления энергии.

Слюна

Следует упомянуть еще об одном средстве, которое вы можете использовать в этих упражнениях. Раз вы смогли успешно провести энергию по всем каналам до самой макушки, то весьма важным аспектом становится генерация слюны. Хотя слюна является «смазкой» для каналов, поначалу она служит средством для «прожигания» и прочистки каналов от всех нечистот, которые могут блокировать потоки энергии.

Различия в действиях мужчин и женщин после открытия каналов

Когда каналы полностью открыты, мужчины и женщины продолжают практику различным образом. Без остановки мужчины продвигают энергию прямо вверх по Пронизывающим каналам и выводят ее наружу через макушку. Затем они возвращают энергию в тело, перемещают ее вниз по Пронизывающим каналам в ступни и далее через подошвы в землю. Без остановки женщины продвигают энергию прямо вниз по Пронизывающим каналам в ступни и через подошвы в землю, затем вверх по Пронизывающим каналам к макушке и из нее.

В. Практика открытия Пронизывающих каналов

1. Сформируйте Жемчужину и пошлите ее к промежности

В положении сидя пошлите улыбку своим внутренним органам и железам и введите себя в состояние расслабления и счастья. Начните с медитаций

Цикла порождения с целью сформировать Жемчужину энергии сострадания.

Как вы уже знаете, такая Жемчужина формируется в несколько шагов. Однако, если вы «запрограммировали» себя на все эти шаги в течение продолжительной практики, то вы можете просто «нажать на кнопку» и вся «программа» будет приведена в действие. Когда вы в состоянии просто спокойно сидеть и ощущать формирование энергии сострадания, вы «нажимаете на кнопку», и весь процесс занимает очень мало времени. Другими словами, раз вы чувствуете энергию сострадания, то все, что вам нужно, — это вспомнить соответствующее состояние, чтобы снова воссоздать эту энергию. Вам не нужно каждый раз проходить через весь процесс. Глядя на Жемчужину, вы легко определите, закончился процесс или нет. Если вам покажется, что что-то получилось неправильно, вы можете снова просмотреть все шаги и выяснить, в чем проблема.

При формировании Жемчужины используйте сознание и органы чувств. Медленно опускайте ее к промежности. Если на любом из этапов практики вам покажется, что Жемчужина слабеет, исчезает или что вы теряете ее след, возвратитесь к пупку и быстро сформируйте новую Жемчужину. Опустите ее к промежности и возобновите практику.

Пока вы учитесь, как вести энергию вверх по Пронизывающим каналам, легче фокусировать свое внимание на внутренних органах, через которые проходят каналы, чем на самих каналах. Этот процесс обучения можно сравнить с процессом обучения чтению. Если вы научились читать, вам больше не нужно думать об отдельных буквах алфавита.

2. Стадия первая: пронизывающие каналы ниже диафрагмы (рис. 95)

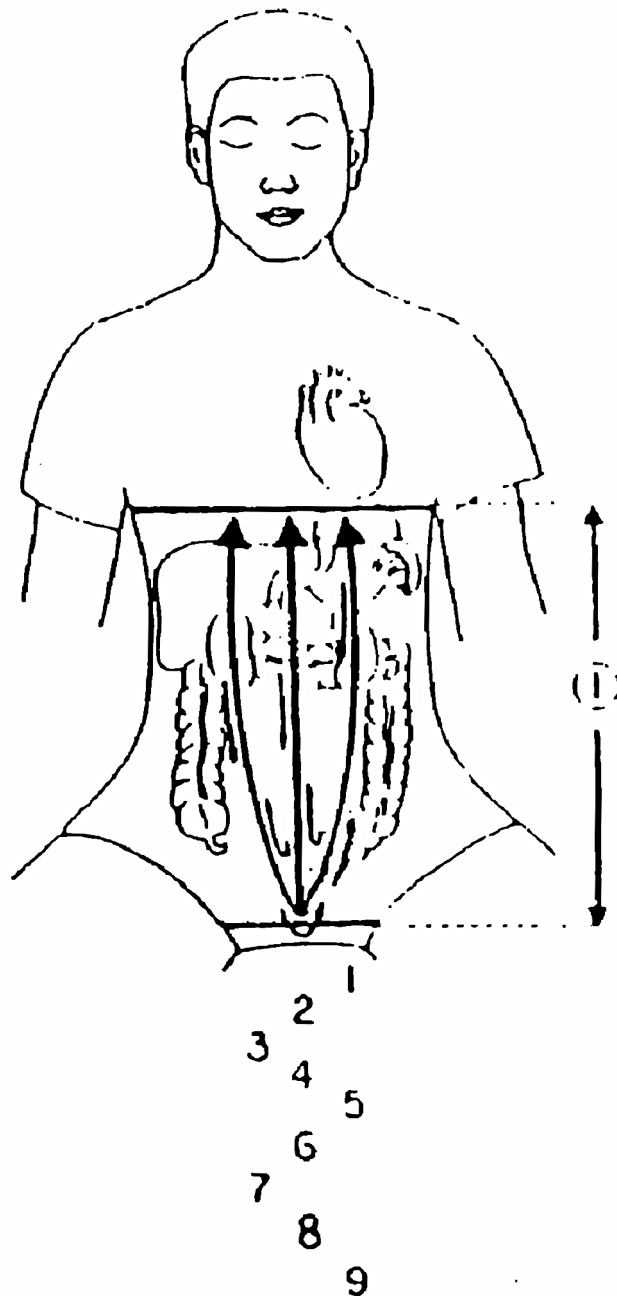


Рис. 95. Пронизывающие каналы ниже диафрагмы

а. Движение по Левому Пронизывающему каналу до диафрагмы

(1) Левое яичко (мужчины), левый яичник (женщины) и левая почка

Сядьте прямо, осознайте промежность, осознайте также левую ноздрю, левое ухо, левый глаз и левую область ануса. Поскольку дыхательные техники помогают активировать Пронизывающие каналы, очень важно научиться дышать только через левую ноздрю. Поскольку поначалу это бывает трудно, вы можете прижать правую ноздрю указательным пальцем правой руки. В помощь вытягиванию энергии вверх используйте левый глаз, левое ухо и левую ноздрю. Поместите левую руку на левую почку.

Активируйте Левый пронизывающий канал, вдыхая через левую ноздрю малыми порциями (около десяти процентов емкости легких за каждый вдох). Затем мужчины слегка подтягивают вверх-влево левое яичко и левую часть ануса. Женщины слегка подтягивают вверх-влево левую сторону ануса. С каждой короткой порцией воздуха подтягивайте жемчужину вверх. Левый глаз должен смотреть сначала вниз, а затем, при каждом подтягивании, переводить взгляд вверх. Женщины направляют Жемчужину в левый яичник и в левую почку; мужчины направляют ее в левую почку. Выдохните, расслабьте глаза и мышцы, позволяя Жемчужине опуститься в левую область ануса (и в левое яичко у мужчин), и отдохните. Отдыхайте и старайтесь почувствовать, как левая сторона становится более легкой по мере того, как энергия начинает течь вверх безо всяких усилий. Пройдите этот цикл девять раз. Каждый раз во время отдыха в уме проследите весь левый Пронизывающий канал.

(2) Селезенка

Закройте правую ноздрю, вдохните и тяните энергию вверх. Когда вы делаете короткие вдохи, исполь-

зуйте левые глаз, ухо и ноздрю для вытягивания энергии вверх из левого яичка (мужчины), через левый яичник (женщины), через левую почку в селезенку. Выдохните; позвольте энергии опуститься вниз. Выполняйте этот цикл девять раз. Отдохните и постарайтесь почувствовать, как энергия поднимается вверх по Левому Пронизывающему каналу к находящейся под диафрагмой селезенкой.

б. Движение по Среднему Пронизывающему каналу до диафрагмы

(1) Предстательная железа (мужчины) и шейка матки (женщины)

Мужчины концентрируют свое внимание на средней части мошонки, на промежности и на анусе. Женщины концентрируют свое внимание на середине промежности и ануса. Вдыхайте и тяните вверх середину мошонки (мужчины), промежность и анус. Используйте органы чувств для вытягивания энергии вверх к предстательной железе (мужчины) или шейке матки (женщины). Во время выполнения этого смотрите вверх обоими глазами. Расслабьте глаза и мышцы ануса и позвольте Жемчужине опуститься назад в промежность и в мошонку (мужчины). Почувствуйте, как во время вашего отдыха энергия сама начинает течь вверх. Прodelайте девять раз.

(2) Тонкая/толстая кишка, аорта и полая вена

Вдыхайте и подтягивайте вверх мошонку (только мужчины) и анус. Используйте глаза, уши и нос для вытягивания энергии к предстательной железе или шейке матки, к тонкой кишке, к толстой кишке, к аорте и полой вене. Не поднимайтесь выше диафрагмы! Выполняйте этот цикл девять раз. Отдохните и почувствуйте, как энергия течет вверх через Средний пронизывающий канал к полой вене.

(3) Желудок и селезенка

Следуя вышеописанной процедуре, пройдите через срединные органы к желудку и селезенке. Выполните девять раз. Отдохните и почувствуйте, как энергия поднимается по Среднему Пронизывающему каналу к диафрагме.

в. Движение по Правому Пронизывающему каналу до диафрагмы

(1) Правое яичко (мужчины), правый яичник (женщины) и правая почка

Закройте левую ноздрю указательным пальцем левой руки. Используйте правые глаз, ухо и ноздрю для направления энергии вверх по правому каналу. Положите правую руку на правую почку. Вдыхайте (короткими порциями, равными около десяти процентов емкости легких). Смотрите правым глазом вверх. Тяните правое яичко (только мужчины) и правую часть ануса вверх-вправо. Направьте энергию вверх по Правому пронизывающему каналу к правому яичнику (женщины) и правой почке. Выполните девять раз. Выдохните и отдохните. Позвольте Жемчужине опуститься вниз, вернувшись в промежность и в правое яичко (только мужчины). Почувствуйте, как правая сторона становится легче по мере того, как энергия начинает течь без каких-либо усилий по правому пронизывающему каналу к правой почке.

(2) Печень

Закройте левую ноздрю, вдыхайте и тяните энергию вверх. Используйте правые глаз, ухо и ноздрю; тяните энергию вверх из правого яичка (только мужчины), через правый яичник (только женщины), через правую почку вверх к печени. Выдохните, расслабьтесь и позвольте Жемчужине вернуться в промеж-

ность. Выполните девять раз. Отдохните и почувствуйте, как энергия поднимается вверх по Правому пронизывающему каналу к расположенной под диафрагмой печени.

г. Объедините все три маршрута

Продолжайте выполнять перемещение Жемчужины вверх-вниз по всем трем пронизывающим каналам ниже диафрагмы до тех пор, пока энергия не будет течь свободно; выполняйте практику в следующей последовательности: (1) левый канал, (2) средний канал, (3) правый канал, (4) средний канал, (5) левый канал, (6) средний канал, (7) правый канал, (8) средний канал и (9) левый канал. Это позволит увеличить скорость выполнения каждой попытки.

ВНИМАНИЕ: во время выполнения упражнений не будьте напряженными и не применяйте силу. Когда вы привыкнете поднимать Жемчужину вверх и почувствуете, что каналы чисты, необходимости закрывать ноздри при прохождении энергии по правому и левому каналом больше не будет. Просто подтягивайте вверх промежность и анус и используйте силу мысли.

д. Прочистка каналов слюной

Закончить следует изготовлением слюны. Сначала проведите языком по внешней стороне верхних зубов, начиная с левого зуба мудрости и прикасаясь кончиком языка к деснам. Когда вы достигнете верхнего правого зуба мудрости, переместите кончик языка к нижнему правому зубу мудрости и двигайте языком вдоль внешней стороны нижних зубов. Когда вы достигнете нижнего левого зуба мудрости, снова начните с верхнего зуба мудрости. Сделайте таким образом несколько оборотов языком. Затем аналогичным образом проведите языком вдоль внутренних

поверхностей верхних и нижних зубов и десен. Ваш рот начнет наполняться слюной.

Используя язык, соберите слюну в шар. Прижмите язык к нёбу и с усилием быстро проглотите слюну. Почувствуйте, как слюна «выжигает» всяческие загрязнения в каналах и смазывает их.

Практикуйте эту стадию в течение одной-двух недель, пока не сможете очень хорошо управлять энергией; затем переходите к следующей стадии. Каждый раз в конце вращайте энергию по Микрокосмической орбите и собирайте ее в Котле. Когда вы готовы будете переходить к следующей стадии, попрактикуйте Спинномозговое дыхание.

3. Стадия вторая: пронизывающие каналы ниже шеи (рис. 96)

а. Левый Пронизывающий канал ниже шеи

(1) Диафрагма

Используя описанную выше процедуру, проведите Жемчужину по Левому Пронизывающему каналу к диафрагме, а затем позвольте ей вернуться в промежность.

(2) Левые доли щитовидной и паращитовидной желез

Используя ту же самую процедуру, проведите Жемчужину вверх через левый яичник (женщины), левую почку, селезенку и продолжайте вести ее вверх через левое легкое к левым долям щитовидной и паращитовидной желез. Задержите на некоторое время дыхание, затем выдохните. Позвольте жемчужине вернуться в область промежности. Выполните девять раз.

Осознайте поток энергии, текущий через Левый Пронизывающий канал вверх к шее.

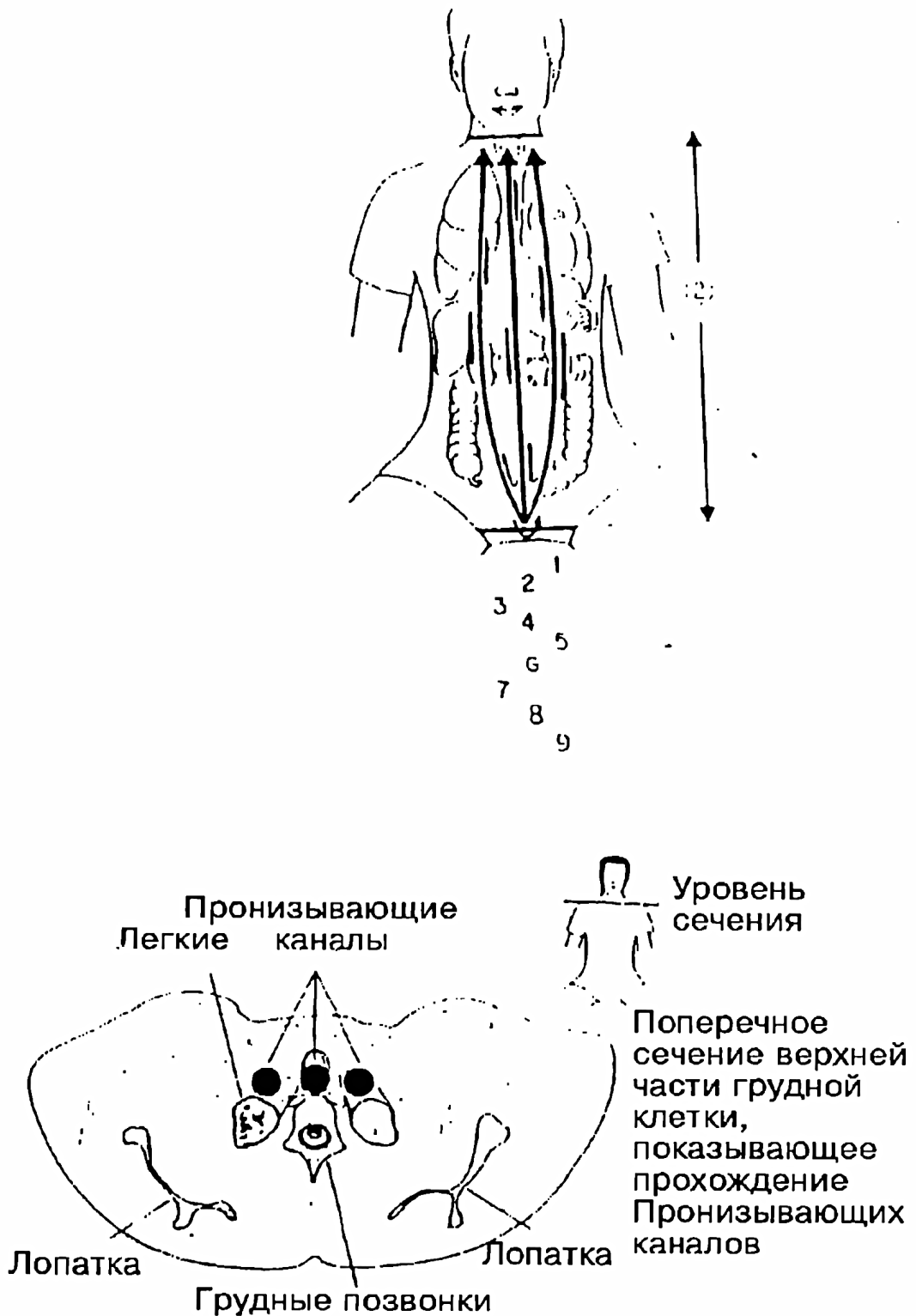


Рис. 96. Пронизывающие каналы ниже шеи

б. Средний Пронизывающий канал ниже шеи

(1) Диафрагма

Используя описанную выше процедуру, подведите Жемчужину по Среднему Пронизывающему кана-

лу к диафрагме, а затем позвольте ей вернуться в область промежности.

(2) Вилочковая (тимус), щитовидная и паращитовидная железы

Используя ту же самую процедуру, ведите Жемчужину из промежности через предстательную железу (мужчины), шейку матки (женщины), тонкую/толстую кишку, аорту, полую вену, желудок и селезенку. Продолжайте вести Жемчужину вверх – к сердцу, к расположенной под грудиной вилочковой железе и, далее, к расположенным в середине шеи щитовидной и паращитовидной железам. Выполните девять раз. Выдохните, расслабьтесь и позвольте Жемчужине опуститься вниз.

Осознайте, как энергия течет по Среднему пронизывающему каналу к шее.

в. Правый Пронизывающий канал ниже шеи

(1) Диафрагма

Используя описанную выше процедуру, проведите Жемчужину по Правому Пронизывающему каналу к диафрагме, а затем позвольте ей вернуться в промежность.

(2) Правые доли щитовидной и паращитовидной желез

Используя ту же самую процедуру, ведите Жемчужину из промежности вверх через правый яичник (женщины), правую почку, печень и продолжайте вести ее вверх через правое легкое к правым долям щитовидной и паращитовидной желез. Задержите на некоторое время дыхание, затем выдохните. Позвольте Жемчужине вернуться в область промежности. Выполните девять раз. Осознайте поток энергии, текущий через Правый Пронизывающий канал вверх к шее.

г. Продолжайте работать с тремя Пронизывающими каналами на участке ниже шеи

Продолжайте работать со всеми тремя Пронизывающими каналами на участке ниже шеи, по девять раз с каждым, в порядке, показанном на рис. 96: левый, средний, правый, средний, левый, средний, правый, средний, левый.

д. Прочистка каналов слюной

Если вы ощущаете, что ваше горло пересохло, вы можете собрать и подогреть слюну во рту, слегка напрягши шею, а затем проглотить ее с гортанным звуком в желудок. Почувствуйте, как слюна, как огнем, прочищает все три канала.

Практикуйте эту стадию от одной до двух недель, каждый раз кончая вращением Жемчужины по Микрокосмической орбите и сбором ее в Котле.

е. Отдыхайте и концентрируйте внимание на всех трех каналах

Отдыхайте и концентрируйте внимание на всех трех каналах, представляя себе, что левый канал является красным, средний – желтым, а правый – голубым.

4. Стадия третья: доведение Пронизывающих каналов до макушки (рис. 97)

На третьей стадии открытия Пронизывающих каналов Жемчужина перемещается вверх до макушки и выходит через макушку наружу.

а. Левый Пронизывающий канал ниже макушки

(1) Левый глаз

Повторите вышеописанную процедуру проведения энергии по Левому Пронизывающему каналу до шеи, а затем продолжайте вести ее к левому глазу.

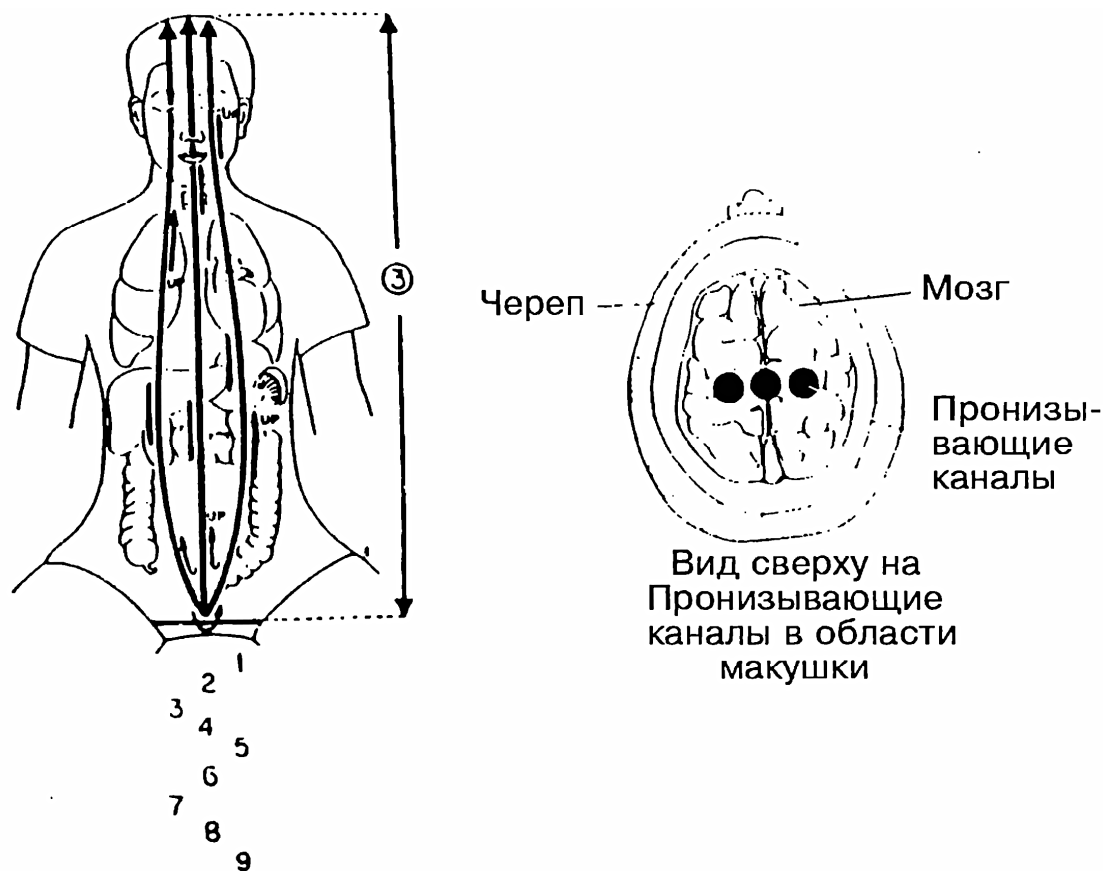


Рис. 97. Пронизывающие каналы ниже макушки

(2) Макушка

Повторите проведение Жемчужины по Левому Пронизывающему каналу до левого глаза, а затем ведите ее через левое полушарие мозга к макушке. Выполните девять раз. Отдохните и мысленно проследите Левый пронизывающий канал от промежности до макушки.

б. Средний Пронизывающий канал ниже макушки

(1) Межбровье

Повторите процедуру проведения Жемчужины по Среднему Пронизывающему каналу до шеи, а затем ведите ее дальше, к межбровью.

(2) Макушка

Повторите подъем Жемчужины по Среднему Пронизывающему каналу до межбровья, а затем продолжайте тянуть ее через гипофиз к расположенной ниже макушки шишковидной железе. Выполните девять раз. Отдохните и мысленно отследите Средний Пронизывающий канал от промежности до макушки.

в. Правый пронизывающий канал ниже макушки

(1) Правый глаз

Повторите вышеописанную процедуру проведения энергии по Правому Пронизывающему каналу до шеи, а затем продолжайте вести ее к правому глазу.

(2) Макушка

Повторите проведение Жемчужины по Правому Пронизывающему каналу до правого глаза, а затем ведите ее через правое полушарие мозга к макушке. Выполните девять раз. Отдохните и мысленно проследите Правый пронизывающий канал от промежности до макушки.

г. Продолжайте работать с тремя Пронизывающими каналами на участке ниже макушки

Продолжайте работать со всеми тремя Пронизывающими каналами на участке ниже макушки, по девять раз с каждым, в порядке, показанном на рис. 97: левый, средний, правый, средний, левый, средний, правый, средний, левый.

Итак, вам удалось провести Жемчужину через Пронизывающие каналы к макушке. Вашей целью является следование вышеприведенной последовательности из девяти «толчков» энергии, распределенных по всем трем каналам. Осознайте, где и как энергия течет по трем Пронизывающим каналам и как эти три канала пронизывают внутренние органы

и железы тела. Энергия, протекающая по этим каналам, оказывает очень сильное воздействие на организм. Она прочищает органы и избавляет их от токсинов на очень глубоком уровне.

В литературе также указывается, что на этой стадии следует выполнять Брюшное дыхание. Мы не знаем еще механизма действия брюшного дыхания, но оно может использоваться везде, где используется Спинномозговое дыхание. В литературе также говорится об энергетическом массаже лица, желез и внутренних органов, о чем я говорю лишь в конце.

д. Введите Жемчужину в Микрокосмическую орбиту

Когда вы закончите эту стадию практики, вы можете привести Жемчужину в Микрокосмическую орбиту и там осуществлять ее циркуляцию. Почувствуйте, как Микрокосмическая орбита проходит вокруг Пронизывающих каналов. Верхние и нижние концы Пронизывающих каналов соединяются с Микрокосмической орбитой в областях промежности и макушки.

Когда Жемчужина, двигаясь по Пронизывающим каналам или по Микрокосмической орбите, достигает макушки или промежности, помогайте потоку энергии усилием своего сознания.

Практикуйте эту стадию от двух до трех недель, пока не почувствуете, что полностью обрели контроль над энергией.

5. Продолжение трех Пронизывающих каналов над макушкой

Если вы полностью научились управлять энергией, то вы сможете вывести Жемчужину из тела через макушку. Начните с быстрого формирования свежей

Жемчужины, как это делается в практике Сплавления I. Далее выполните Цикл порождения. Затем быстро проведите Жемчужину по Пронизывающим каналам, чтобы прочистить их. Теперь вы готовы продолжить каналы над макушкой.

Приведите энергию в промежность и начните движение энергии по Левому Пронизывающему каналу, поднимая ее к области слева от макушки. Вытолкните Жемчужину вверх из макушки на высоту от трех до шести дюймов над головой (от семи с половиной до пятнадцати сантиметров). Аналогичным образом вытолкните Жемчужину над макушкой из Среднего Пронизывающего канала, а затем из Правого Пронизывающего канала.

Каждый раз осознавайте шар энергии, парящий на высоте от шести до десяти дюймов (от пятнадцати до двадцати пяти сантиметров) над головой. Подтягивайте к Жемчужине Небесную Энергию и впитывайте ее. Затем допустите медленное плавление энергетического шара и стекание энергии в макушку, а затем по всем трем Пронизывающим каналам в область промежности.

6. Стадия четвертая: каналы, проходящие через ноги, и продолжение Пронизывающих капалов в землю

На конечной стадии открытия Пронизывающих каналов энергия будет течь вниз по ногам и проходить в землю, а затем снова подниматься вверх по каналам ног. После того как вы сформируете еще одну новую Жемчужину, используя практику Сплавления I, и выполните Цикл порождения Сплавления II, приведите энергию в область промежности.

а. Ведите энергию к подошвам ступней

(1) Левый Пронизывающий канал

Разделите Жемчужину на две части и ведите энергию из области промежности вниз по задним участкам обеих ног к области позади коленей и, далее, к пяткам и к подошвам ступней. Остановитесь на некоторое время и поглотите через подошвы энергию Земли. Затем ведите энергию вверх по передним областям ног через большие пальцы, колени, передние части бедер к промежности. Объедините обе части Жемчужины в единое целое. Затем ведите энергию по Левому Пронизывающему каналу, слегка стискивая левую сторону ануса и глядя вверх левым глазом. Проведите Жемчужину по всему пути вверх через левое полушарие мозга и левую часть макушки и выведите ее над макушкой на высоту три дюйма (семь с половиной сантиметров). Расслабьтесь и верните Жемчужину в область промежности.

(2) Средний Пронизывающий канал

Разделите находящуюся в области промежности Жемчужину на две части и проведите ее через задние части ног к подошвам обеих ступней. Впитайте через подошвы Энергию Земли, а потом ведите энергию вверх, к промежности, через большие пальцы ног и колени. Восстановите в промежности единую Жемчужину. Теперь ведите Жемчужину по всему Среднему пронизывающему каналу, стискивая среднюю часть ануса и глядя вверх обоими глазами. Ведите Жемчужину к макушке через все внутренние органы и железы и выведите ее над головой на высоту три дюйма (семь с половиной сантиметров). Затем снова возвратите ее в область промежности.

(3) Правый Пронизывающий канал

Разделите находящуюся в области промежности Жемчужину на две части и проведите ее через задние

части ног к подошвам обеих ступней. Впитайте через подошвы энергию Земли, а потом ведите энергию вверх, к промежности, через большие пальцы ног и колени. Восстановите в промежности единую Жемчужину. Используя мышцы правой части ануса и взгляд вверх правым глазом, ведите Жемчужину вверх по Правому Пронизывающему каналу через правое полушарие мозга и вытолкните ее над головой на высоту три дюйма (семь с половиной сантиметров). Приведите Жемчужину обратно в область промежности.

Продолжайте водить Жемчужину по пронизывающим каналам в следующей последовательности: левый, средний, правый, средний, левый, средний, правый, средний, левый, заканчивая каждый шаг проведением Жемчужины по каналам ног. В конце концов Жемчужина приводится в левую часть области промежности. Проглотите слюну и так далее.

б. Ведите энергию в землю

После того как вы некоторое время практиковали приведение Жемчужины к подошвам ступней, добавьте еще один шаг. Начните «выстреливать» энергию из промежности вниз вдоль задних областей ног через подошвы ступней в землю на глубину от шести дюймов до одного фута (от пятнадцати до тридцати сантиметров). Почувствуйте связь с землей, или «укоренение», а затем тяните энергию вверх через ступни, через большие пальцы ног, через колени и далее в Пронизывающие каналы.

На этом шаге вы завершите открытие всех Пронизывающих каналов. Практикуйте в течение двух-трех недель, пока не овладеете полным контролем над энергией, перемещающейся по этим каналам.

7. Далее мужчины и женщины выполняют практику различным образом

На этой стадии все Пронизывающие каналы и каналы ног открыты, и мужчины и женщины начинают выполнять эту практику различным образом. И те и другие быстро выполняют Сплавление I, Цикл порождения Сплавления II и открытие Пронизывающих каналов и приводят Жемчужину к промежности.

а. Мужчины начинают с приведения Жемчужины к макушке (рис. 98)

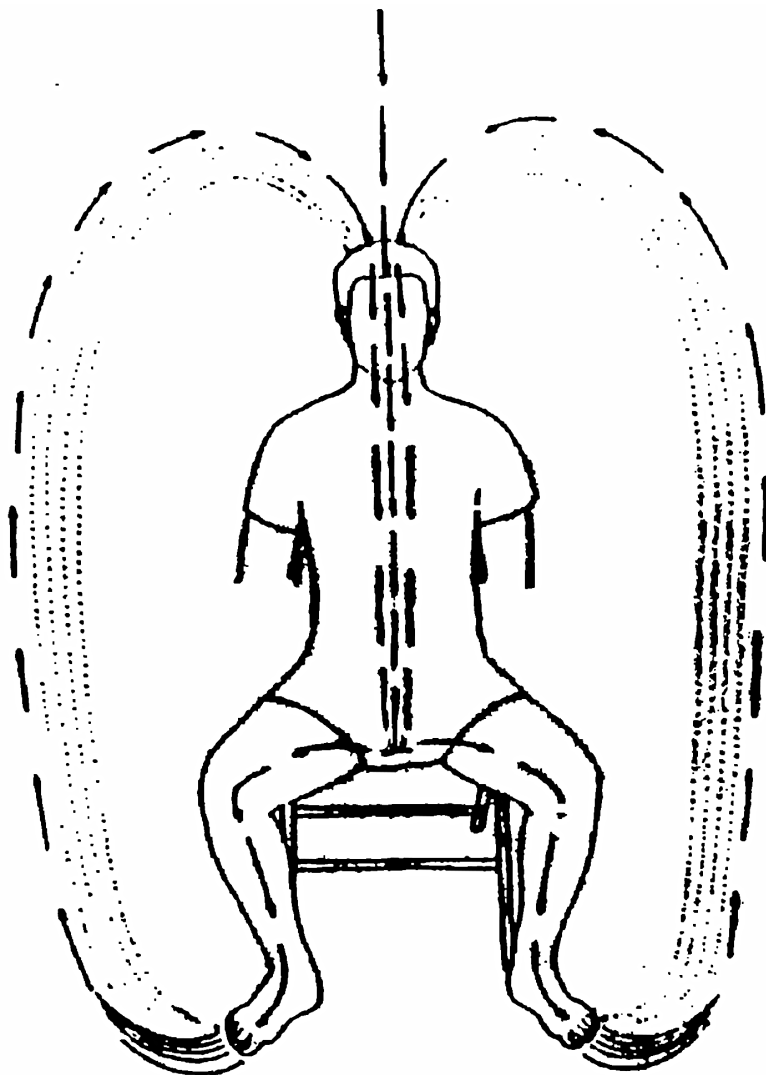


Рис. 98. Прохождение энергии по Пронизывающим каналам у мужчин

Мужчины ведут Жемчужину из промежности вверх, к макушке, и выводят ее над макушкой на высоту около шести дюймов (пятнадцати сантиметров). Почувствуйте, как ваша Жемчужина соединилась с источником высшей энергии – с Небесной энергией. Поглотите эту энергию в Жемчужину. Затем ведите энергию обратно в тело. Когда она войдет в макушку, позвольте Жемчужине разделиться на три части. Почувствуйте, как энергия проникает в вас через три отверстия в верхней части головы. Почувствуйте, как она возвращается к промежности через все три пронизывающих канала, пронизывая все внутренние органы и железы тела.

Из области промежности мужчины выталкивают и ведут энергию вниз по задним областям ног к подошвам ступней, и далее в землю на глубину от шести до двенадцати дюймов (от пятнадцати до тридцати сантиметров). Почувствуйте связь с землей, или «укоренение» в ней, затем тяните энергию Земли к подошвам ступней. Ведите энергию в большие пальцы ног. Начните распространять энергию от каждого из десяти пальцев ног, выстреливая энергией вверх, к макушке, подобно водопаду, «ниспадающему» вверх. Приведите Жемчужину обратно в промежность, а затем повторите весь процесс.

Выполните девять раз. Ощущайте поток энергии наподобие магнитной энергии, окружающей ваше тело.

б. Женщины начинают с приведения Жемчужины к ступням (рис. 99)

Женщины приводят Жемчужину к промежности, разделяют ее на две части и «выстреливают» ею вниз через задние области ног, через подошвы в землю на

глубину от шести до двенадцати дюймов (от пятнадцати до тридцати сантиметров). Почувствуйте соединение с землей, или «укоренение» в ней, и поглощайте энергию Земли в Жемчужину. Затем тяните энергию Земли вверх, к подошвам. Ведите энергию вдоль передних областей ног, через колени обратно к промежности. Когда энергия проходит через ноги, почувствуйте, как она проникает в кости.

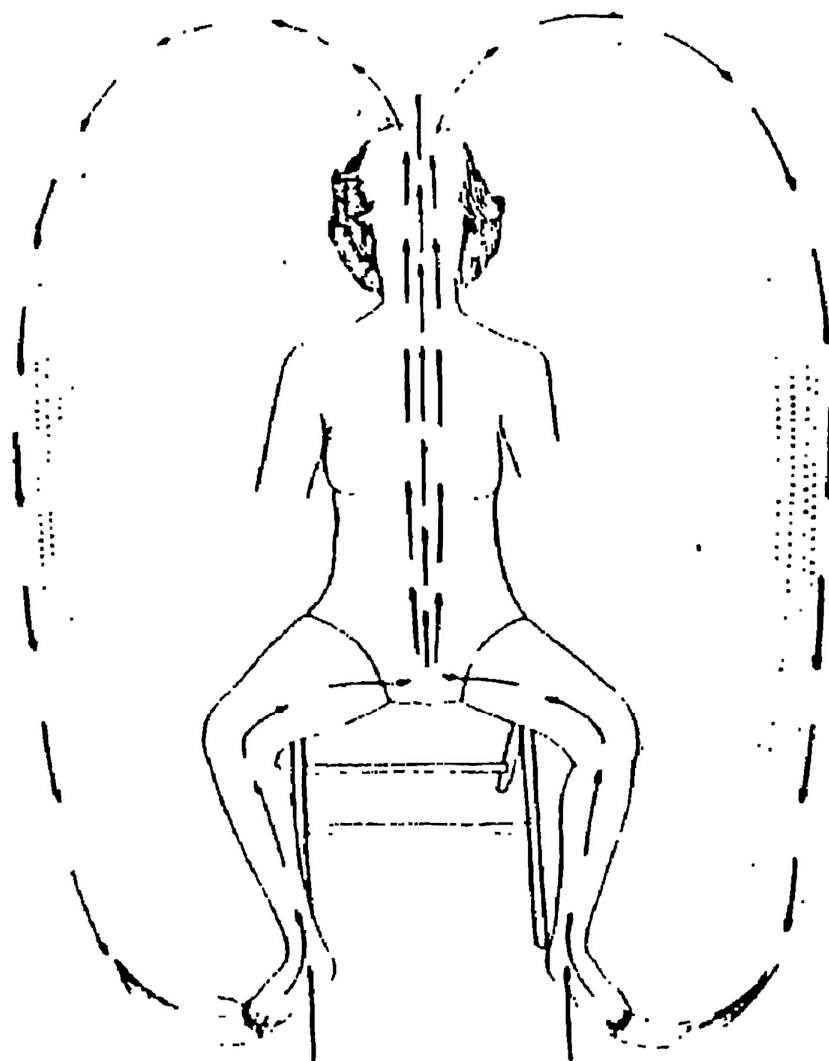


Рис. 99. Прохождение энергии по Пронизывающим каналам у женщин

Распределите энергию по трем Пронизывающим каналам и выталкивайте ее вверх, к макушке, как если бы вы двигались по трем супермагистралям с од-

носторонним движением. Почувствуйте, как энергия распространяется из макушки подобно душе, пронизывая все тело и стекая к подошвам ног, где она снова объединяется с энергией, поступающей из земли. Когда энергия находится вне тела и циркулирует внутри него, она также собирает чистую, лучащуюся Космическую энергию. Повторите эту медитацию девять раз.

8. Окончание медитации

И мужчины, и женщины заканчивают медитацию сбором энергии в Котле и выполнением энергетического массажа. Это завершает практику пронизывающих каналов. Продолжайте выполнять ее в течение нескольких недель, пока полностью не овладеете ею.

III. Опоясывающий канал

A. Теория Опоясывающего канала

Опоясывающий канал является физическим силовым каналом, окружающим тело и выполняющим задачу самозащиты. Его витки защищают тело и ограждают энергию в Микрокосмическом и Пронизывающих каналах, пока они отражают отрицательную энергию, идущую от внешнего мира. Начиная с пупка, каждый энергетический центр тела пересекается и окружается одним из уровней непрерывного Опоясывающего канала.

Сечение тела на уровне пупка показывает, что Опоясывающий канал соединяется с другими каналами, которые вы до сих пор изучали. В передней

части тела Опоясывающий канал соединяется с Функциональным каналом. Несколько левее он соединяется с Левым пронизывающим каналом. Около «Двери жизни» сзади он соединяется с каналом Управителя. Справа он соединяется с правым Пронизывающим каналом. При возвращении в переднюю часть тела круг завершается.

Когда вы учились формировать Жемчужину в практике Сплавления I и тянули энергию в передний, задний и боковые *багуа*, расположенные на уровне пупка, вы закладывали основы для открытия Опоясывающих каналов.

Б. Процедура формирования Опоясывающего канала

Вы начнете с пупка и откроете Опоясывающий канал на уровне пупка, солнечного сплетения, сердца, горла, межбровья и макушки, вращая Жемчужину против часовой стрелки по мере того, как она перемещается вверх. Затем вы измените направление потока энергии на противоположное, вращая Жемчужину по часовой стрелке по мере того, как она движется через те же самые точки к пупку. Из пупка вы продолжите движение вниз к сексуальному центру, промежности, коленям (вокруг обеих коленей) и далее к подошвам ступней (немного углубляясь в землю). Наконец вы снова измените направление обхода на противоположное и снова пройдете через каждую точку до пупка.

ВНИМАНИЕ: Вращение влево – это вращение против часовой стрелки; осуществляйте движение против часовой стрелки при перемещении Жемчужи-

ны вверх. Вращение вправо – это движение по часовой стрелке; осуществляйте движение по часовой стрелке при перемещении Жемчужины вниз.

В каждом Опоясывающем канале обход Жемчужины по окружности совершается девять раз. После девятого обхода каждой точки вы пересечете каждый канал изнутри Жемчужиной, перемещая ее спереди назад и слева направо. Каждый раз Жемчужина будет возвращаться вперед, а затем вы будете перемещаться на следующий уровень Опоясывающего канала.

В. Практика формирования Опоясывающего канала

1. Сядьте удобно и почувствуйте, как ноги касаются пола. Руки сложите вместе, язык прижмите к нёбу.

2. Выполните медитации «Внутренняя улыбка», Сплавление I и Цикл порождения Сплавления II. Продолжите практику Сплавления II, проведя энергию по всем трем полным Пронизывающим каналам (на всем их протяжении от подошв до макушки).

3. Вы готовы начать формирование Опоясывающего канала. Сначала сформируйте четыре *багуа* и Жемчужину. Соберите Жемчужину в Котел и приведите ее к пупку.

4. Соедините все четыре *багуа*, перемещая Жемчужину от пупка к левому *багуа* (против часовой стрелки), к Двери жизни, к правому *багуа* и снова к пупку.

Вначале, в помощь перемещению Жемчужины вы можете использовать руки, хотя вашей целью является использование для ее перемещения только органов

чувств. Накройте пупок правой рукой. Накройте левое *багуа* левой рукой. Затем перемещайте левую руку, чтобы накрыть Дверь жизни, и перемещайте правую руку, чтобы накрыть правое *багуа*. В конце верните правую руку к пупку.

Сделайте девять оборотов Жемчужины против часовой стрелки. По мере подъема точно так же сделайте девять оборотов против часовой стрелки вокруг каждой из точек.

5. Когда вы закончите обходить *багуа* девять раз, осознайте пупок. Осознайте каналы, проходящие через пупок. Образуйте крест ведением Жемчужины от пупка к Котлу и назад, к Двери жизни. Затем снова приведите Жемчужину к Котлу и используйте ее для соединения боковых *багуа*. Верните Жемчужину к пупку.

6. Двигайте Жемчужину из области пупка в левую область грудной клетки на уровне солнечного сплетения. Начните делать Жемчужиной круговые движения на этом уровне. Перемещайте Жемчужину в правую сторону через точку T-11 на спине, через правую область грудной клетки и обратно к солнечному сплетению. Выполните девять раз, оставив в конце Жемчужину в области солнечного сплетения. Осознайте это движение. Затем переместите Жемчужину в Котел и создайте внутренний крест, где Жемчужина движется спереди назад, затем возвращается к Котлу и движется слева направо.

7. Приведите Жемчужину из солнечного сплетения в левую область грудной клетки – на этот раз на уровне сердца. Сделайте девять оборотов – влево, в область между лопатками, вправо и в сердечный центр. Используя Жемчужину, сформируйте внут-

ренный крест, соединив все четыре *багуа*. Почувствуйте соединение каналов.

8. Из сердечного центра приведите Жемчужину в левую область горлового центра, расположенного на уровне шеи. Сделайте девять оборотов – влево, к точке С-7 сзади, в правую сторону и в середину горлового центра. При помощи жемчужины образуйте внутренний крест, соединив все четыре стороны. Прежде чем идти выше, хорошо освоите этот уровень.

9. Приведите Жемчужину к верхнему кончику левого уха на уровне межбровного центра. Сделайте девять оборотов – кончик левого уха, мозжечок, кончик правого уха, межбровье. Почувствуйте, как полоса энергии движется вокруг межбровья и ушей и возвращается в заднюю часть головы. При помощи Жемчужины образуйте внутренний крест, соединяющий все четыре стороны. Ощущение должно быть таким, как будто на вас корона с перекрестьем внутри.

10. Из межбровья приведите Жемчужину в левую часть макушки и вращайте ее против часовой стрелки девять раз на уровне макушки. В конце Жемчужина должна остаться спереди. Используя Жемчужину, образуйте крест, соединяющий переднюю, заднюю и боковые участки этого Опоясывающего канала.

11. Позвольте Жемчужине выйти наружу над макушкой и сделать там девять оборотов влево, образуя над головой как бы нимб из энергии. Пусть Жемчужина пересечет этот нимб спереди назад и слева направо. Соберите находящуюся над головой энергию.

12. Теперь измените направление вращения энергии на противоположное, перемещаясь спереди впра-

во, назад, влево и снова вперед. Сделайте по нимбу девять оборотов, закончив спереди. Затем образуйте крест, двигая Жемчужину спереди назад и справа налево. Закончите приведением Жемчужины в переднюю часть нимба.

13. Далее снова приведите Жемчужину в правую часть области макушки. Сделайте вправо девять оборотов – вправо, назад, влево, вперед. При помощи Жемчужины образуйте крест. Верните Жемчужину в переднюю часть макушки.

14. Приведите Жемчужину к верхнему кончику правого уха. Сделайте девять оборотов – правое ухо, задняя часть головы, левое ухо, межбровье. Закончить вращение следует в области межбровья. Образуйте Жемчужиной крест на этом уровне и верните ее в область межбровья.

15. Приведите Жемчужину в правую часть шеи на уровне горлового центра и вращайте ее вправо – к точке С-7 на задней части шеи, в левую сторону и в переднюю часть горлового центра. Сделайте девять оборотов, закончив спереди. Образуйте Жемчужиной крест, приведя ее в конце в переднюю часть шеи.

16. Приведите Жемчужину в правую часть грудной клетки на уровне сердечного центра. Сделайте Жемчужиной девять оборотов по часовой стрелке – вправо, в заднюю часть грудной клетки, влево, в переднюю часть грудной клетки. Используя Жемчужину, образуйте крест, соединяющий все четыре стороны. Верните Жемчужину в область впереди сердечного центра.

17. Приведите Жемчужину в правую часть грудной клетки на уровне солнечного сплетения. Сделайте Жемчужиной девять оборотов по часовой стрелке

– вправо, в точку T-11 на спине, влево и к солнечному сплетению. Соединив Жемчужиной все четыре стороны, образуйте крест. Снова возвратите Жемчужину в область солнечного сплетения.

18. Приведите Жемчужину в правую часть тела на уровне пупка. Далее двигайте Жемчужину в сторону Двери жизни, в левую часть тела и снова к пупку. Сделайте девять оборотов. Из пупка приведите Жемчужину в Котел, затем в заднюю часть тела к точке «Дверь жизни» и возвратите ее в Котел. Образуйте крест. Верните Жемчужину к пупку.

19. Если вы можете управлять Жемчужиной на этой стадии медитации, то вы готовы перемещать ее вниз к сексуальному центру.

Женщины ведут Жемчужину вниз в правую сторону от яичникового центра. (Яичниковый центр расположен на три дюйма³ ниже пупка.)

Мужчины ведут Жемчужину в область, расположенную справа от Дворца спермы. (Дворец спермы расположен на полтора дюйма ниже пупка.)

Сделайте девять оборотов – правая сторона, крестец, левая сторона и обратно, к яичниковому центру или Дворцу спермы. Используйте Жемчужину для образования креста на этом уровне. Возвратите Жемчужину в область, расположенную перед сексуальным центром.

20. Приведите Жемчужину вниз, в область правого яичка и сделайте девять оборотов вокруг области промежности. При помощи Жемчужины образуйте крест. Возвратите Жемчужину вперед.

³ В настоящее время под дюймом обычно подразумевают используемый в США английский дюйм (англ. inch), в точности равный 2,54 см. (— Прим. ред.)

21. Переместите Жемчужину к правому колену и сделайте девять оборотов – правое колено, задние части обоих коленей, левое колено, область впереди и между обоими коленями. Образуйте крест движением Жемчужины вперед-назад, вправо-влево. Закончите в средней точке между обоими коленями.

22. Далее ведите Жемчужину ко внешней части правой ступни чуть ниже лодыжки. Окружите подошвы ног девять раз, двигаясь по часовой стрелке к пятке правой ноги, к пятке левой ноги, к внешней стороне левой ноги. При помощи Жемчужины образуйте крест. Приведите Жемчужину в точку, расположенную между обеими ступнями перед ними.

23. Ведите энергию из этой точки в землю и сделайте там девять оборотов вправо (по часовой стрелке). При помощи Жемчужины нарисуйте крест под землей. Приведите Жемчужину в переднюю часть описывавшегося круга.

24. Измените направление вращения под землей, вращая теперь Жемчужину влево (против часовой стрелки). Сделайте девять оборотов. Движением Жемчужины нарисуйте крест. Возвратите Жемчужину вперед.

25. Из-под земли ведите Жемчужину вверх, ко внешней стороне левой ступни. Сделайте девять оборотов вокруг ступней, двигаясь от внешней стороны левой ступни к левой пятке, потом к правой пятке, потом к внешней стороне правой ступни и возвращаясь к точке, расположенной между обеими ступнями перед ними. Жемчужиной нарисуйте крест, соединяющий переднюю и заднюю точки и обе боковые точки. Закончите движение в точке, расположенной между обеими ступнями перед ними.

26. От этой точки поднимитесь вверх к левому колену и заставьте Жемчужину сделать девять оборотов вокруг коленей против часовой стрелки. Жемчужиной нарисуйте крест, соединяющий переднюю и заднюю точки и обе боковые точки. Закончите движение в точке, расположенной между обоими коленями перед ними.

27. От этой точки поднимитесь вверх к левому яичку и заставьте Жемчужину сделать девять оборотов вокруг промежности против часовой стрелки. Жемчужиной нарисуйте крест, соединяющий переднюю и заднюю точки и обе боковые точки. Закончите движение в точке, расположенной перед промежностью.

28. От этой точки поднимитесь вверх к левому бедру и заставьте Жемчужину сделать девять оборотов вокруг яичникового центра или Дворца спермы против часовой стрелки. Жемчужиной нарисуйте крест, соединяющий переднюю и заднюю точки и обе боковые точки. Закончите движение в точке, расположенной перед яичником или Дворцом спермы.

29. Возвратите Жемчужину в пупок и в Котел.

Г. Теперь мужчины и женщины выполняют практику по-разному

После выполнения медитации «Опоясывающие каналы» мужчины и женщины перемещают жемчужину по-разному. Начиная с этого момента, выполняйте эту медитацию следующим образом (рис. 100).

1. Мужчины «выстреливают» Жемчужину вверх из макушки, а затем, закрутив энергию поспирали, опускают ее вниз.

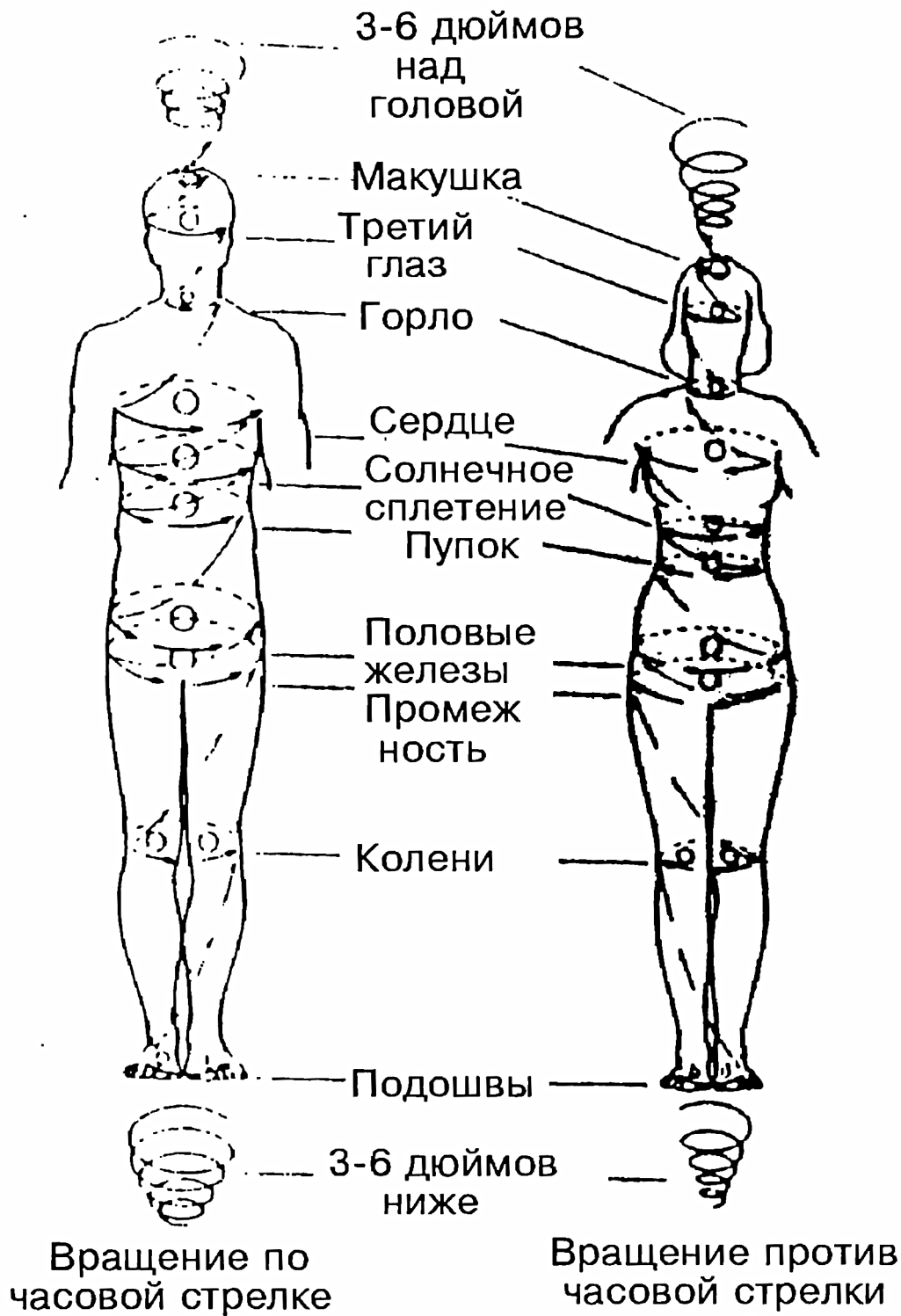


Рис. 100. Завершающая стадия практики для мужчин и женщин

Сначала приведите Жемчужину к макушке, позвольте ей выйти наружу из макушки на высоту от трех до шести дюймов (от семи с половиной до пятнадцати сантиметров) над головой и сделайте ею де-

вять вращений влево (против часовой стрелки). Соберите небесную энергию и смешайте ее с Жемчужиной. Затем вращайте ее девять раз по часовой стрелке. Потом введите Жемчужину снова в голову, в правую часть макушки. Крутите ее по спирали по часовой стрелке (вправо, назад, влево, вперед) по каждому из Опоясывающих каналов на всем пути от макушки до подошв ног. Введите Жемчужину в землю на глубину от шести до двенадцати дюймов (от пятнадцати до тридцати сантиметров), чтобы собрать земную энергию, сделайте ею девять оборотов по часовой стрелке. Измените направление вращения и сделайте девять оборотов против часовой стрелки. Возвратите Жемчужину к передней части макушки, а затем точно так же опустите ее к пупку и в Котел.

2. Женщины «выстреливают» Жемчужину в землю и спирально поднимают ее вверх из земли

Сначала приведите Жемчужину к подошвам ног и введите ее в землю на глубину от шести до двенадцати дюймов (от пятнадцати до тридцати сантиметров), чтобы собрать земную энергию. Вращайте энергию девять раз вправо (по часовой стрелке). Затем вращайте жемчужину девять раз против часовой стрелки, а затем ведите ее через левую сторону каждого Опоясывающего канала, спирально поднимая ее к макушке. «Выстрелите» Жемчужину из макушки, чтобы собрать небесную энергию. Вращайте энергию против часовой стрелки девять раз. Измените направление вращения и сделайте девять оборотов по часовой стрелке (вправо, назад, влево, вперед). Снова приведите Жемчужину в правую часть макушки. Продолжайте вращать энергию по часовой стрелке, опуская ее через все опоясывающие каналы к подошвам ног. Аналогичным образом возвратите Жемчужину к пупку и в Котел.

IV. Энергетическое тело

Раз ваша практика дошла до этого уровня, то вы готовы сформировать Жемчужину в энергетическое тело.

1. Чтобы вычистить тело от отрицательных эмоций, всегда выполняйте медитацию «Сплавление I».

2. Сконденсируйте Жемчужину и выполните практики Цикла порождения, Пронизывающих каналов и Опоясывающих каналов.

3. Поводите Жемчужину по Микрокосмической орбите, управляя ее движением при помощи органов чувств.

4. Переместите Жемчужину к промежности. Вдыхайте короткими вдохами, втягивая за каждый вдох десять процентов емкости легких, и подтяните анус. Вдыхая, подтяните Жемчужину к пупку и к сердцу.

5. Вдохните, подтягивая Жемчужину к макушке. Проглотите слюну (воображая, что глотаете ее вверх) и с усилием выдохните, чтобы открыть макушку и «выстрелить» Жемчужину вверх.

6. Тренируйтесь в поднятии и опускании Жемчужины на один фут, два фута, три фута, четыре фута, шесть футов. Прекратите только тогда, когда вы полностью овладеете контролем за Жемчужиной.

7. Расслабьте органы чувств и сформируйте энергетическое тело.

8. Заставьте работать Микрокосмическую орбиту в физическом теле. Откройте макушку, переведите траекторию Микрокосмической орбиты в энергетическое тело. Сформируйте в Котле еще одну Жемчужину и «выстрелите» ее в энергетическое тело.

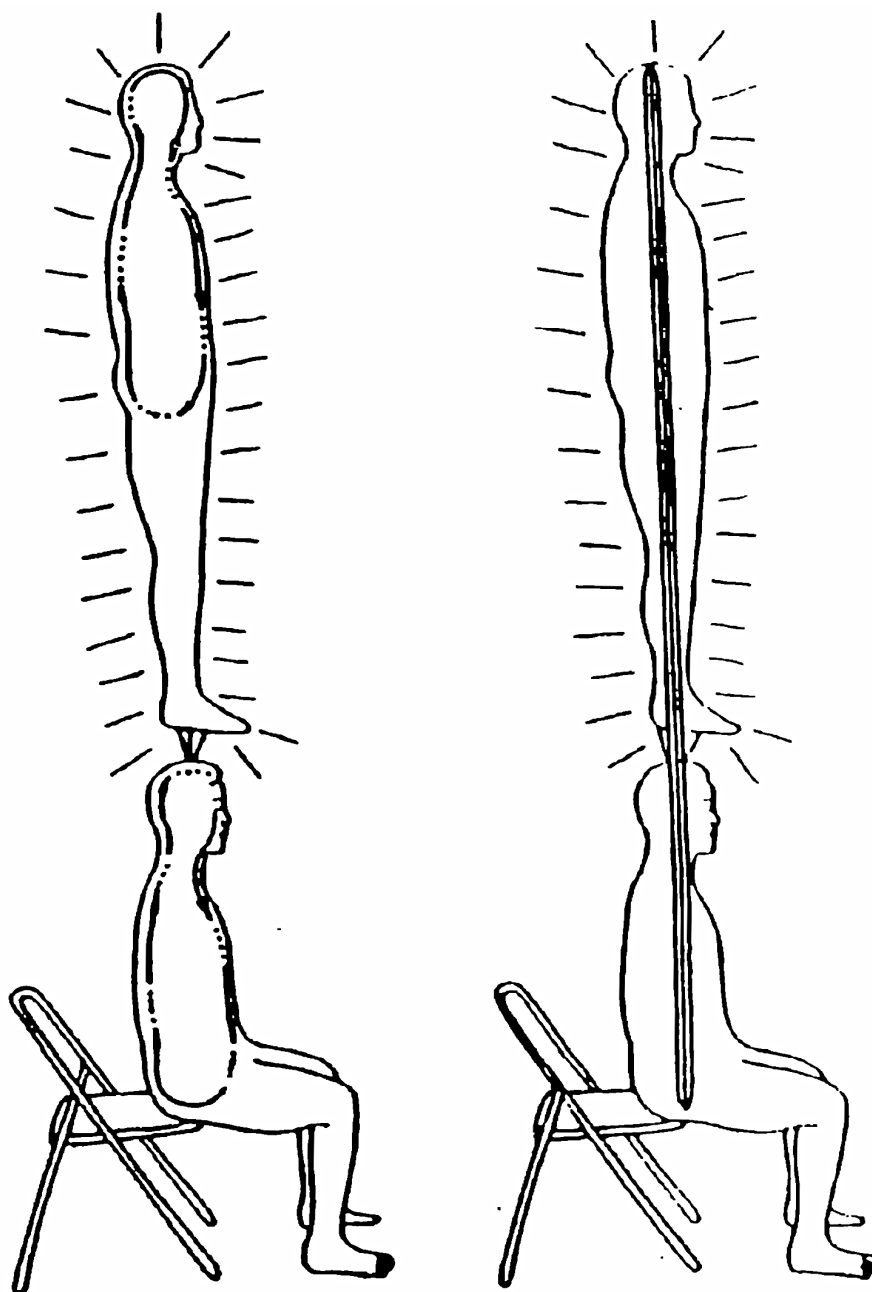
9. Выполняйте циркуляцию Жемчужины по обоим Микрокосмическим орбитам.

10. Продвиньте Пронизывающие каналы в энерге-

тическое тело.

11. Продолжите в энергетическое тело все Опясывающие каналы – вверх через голову или вниз через подошвы.

Продолжайте практику до тех пор, пока вы полностью управляете энергетическим телом (рис. 101).



Продолжение
Микрокосмической орбиты

Продолжение
Пронизывающих каналов

Рис. 101. Формирование энергетического тела

ВНИМАНИЕ: Вы можете образовать энергетическое тело, продолжая каналы физического тела через подошвы ног в землю.

V. Тело духа

Если вы хорошо управляете энергетическим телом, вы готовы сформировать тело духа.

A. Стадия первая

1. Начинайте формировать тело духа после выполнения практики с энергетическим телом. Оставьте энергетическое тело над макушкой. Сформируйте в Котле еще одну Жемчужину и выполните Цикл порождения.

2. Сформируйте Жемчужину из энергии сострадания, Жемчужину, которая является более голубой и более золотистой, чем Жемчужина энергетического тела.

3. Поводите эту Жемчужину по Микрокосмической орбите. Приведите ее к промежности.

4. Вдыхайте и подтягивайте анус. «Вдыхайте» Жемчужину к пупку; «вдыхайте» ее к сердцу; «вдыхайте» ее к макушке.

5. Снова вдохните и проглотите слюну вверх. С силой выдохните, чтобы открыть макушку, и протолкните Жемчужину к промежности энергетического тела.

6. Выдохните и проведите Жемчужину к сердцу энергетического тела. Снова выдохните и пошлите Жемчужину в область, расположенную над макушкой энергетического тела.

7. Перемещайте Жемчужину вверх и вниз на высоте приблизительно двенадцать дюймов (тридцать сантиметров) над макушкой энергетического тела. Затем перемещайте Жемчужину вверх шагами по одному футу (тридцать сантиметров). Практикуйте до тех пор, пока не сможете перемещать Жемчужину вверх и вниз вплоть до высоты шесть футов над энергетическим телом.

8. Сконденсируйте Жемчужину. Сконденсируйте энергетическое тело. Возвратите обе Жемчужины в Котел физического тела (рис. 102).

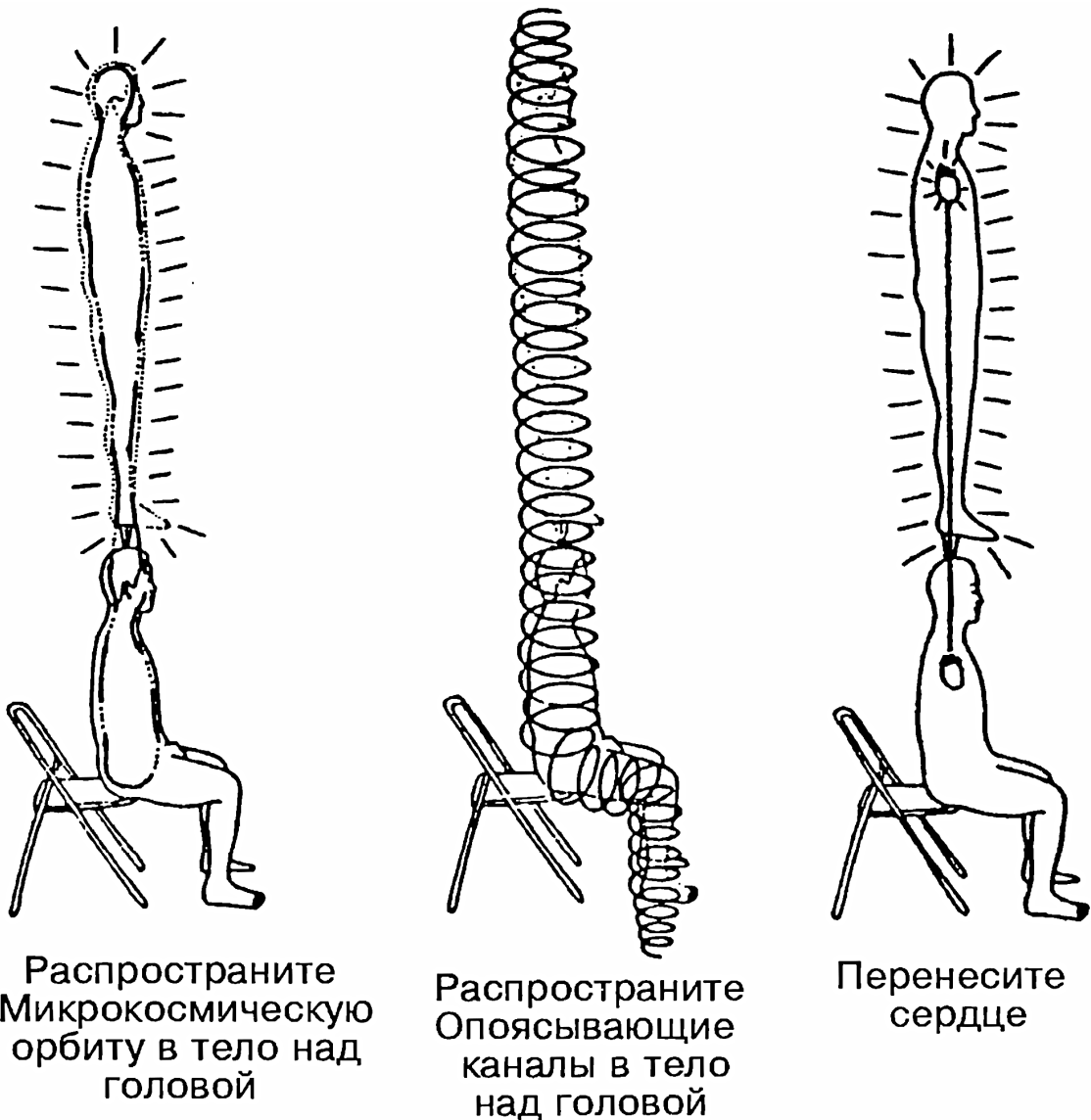


Рис. 102

Б. Стадия вторая

1. Повторите вышеописанные шаги с первого по седьмой; заставьте работать Микрокосмические орбиты в физическом и энергетическом телах.

2. Перенесите Микрокосмическую орбиту из энергетического тела в тело духа, а затем осуществляйте циркуляцию по всем трем Микрокосмическим орбитам одновременно. В качестве альтернативы можно осуществлять циркулирование энергии по единой Микрокосмической орбите, проходящей в виде одного канала через все три тела.

3. Продлите Пронизывающие каналы в тело духа.

4. Продлите Опоясывающие каналы в тело духа.

5. Завершите медитацию конденсацией энергии и тела духа, и энергетического тела в жемчужину. Втолкните Жемчужину в физическое тело. Соберите энергию в Котле и выполните энергетический массаж.



**СПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ
ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ III**

**Медитации для создания
защитных сил организма**

Практика

Введение в ПРАКТИКУ СПЛАВЛЕНИЯ III

В практике Сплавления III вы должны будете обнаружить в себе и прочувствовать «Канал Большого регулятора» и «Канал Большого моста», которые, согласно древнекитайским медицинским воззрениям, действуют как связующие звенья между всеми разрозненными акупунктурными меридианами тела. Канал Большого регулятора связывает вместе все меридианы, а Канал Большого моста регулирует потоки энергии между меридианами. Во время практики Сплавления III вы будете работать с ними как с единым целым.

Все каналы подразделяются на каналы типа *инь* и каналы типа *ян*. К каналам типа *инь* относятся каналы: селезенки, печени, почек, легких, перикарда (окружающего сердце) и сердца. К каналам типа *ян* относятся каналы: желудка, желчного пузыря, мочевого пузыря, толстой кишки, тройного обогревателя (управляющего производством энергии) и тонкой кишки. Чтобы достичь равновесия в теле и, тем самым, дать возможность энергии течь более свободно, количеством энергии в каналах *инь* и *ян* нужно уметь управлять.

А. Канал Большого регулятора

1. Функции Канала Большого регулятора

Канал Большого регулятора имеет два аспекта – аспект *инь* и аспект *ян*. Аспект *инь* управляет перемещением энергии *инь*, а также кровью и внутренними частями тела. Аспект *ян* управляет перемещением энергии *ян*, а также занимается защитной энергией, сопротивлением внешним инфекциям и внешними

частями тела. Обычно, если аспект *ян* Канала Большого регулятора не сбалансирован, то человек легко простужается и у него поднимается температура; если не сбалансирован аспект *инь* Канала Большого регулятора, то человек страдает от болей в сердце.

2. Болезни, связанные с Каналом Большого регулятора

а. Избыток энергии *ян*

Когда в Канале Большого регулятора энергия *инь* замедляется, энергия *ян* движется более быстро. Избыток энергии *ян* вызывает следующие проблемы: увеличение сочленений суставов и боли в них; холодные колени; параличи рук и ног; боли в спине и сбоку; болезненность мышц; боли в голове, шее и висках; жар; сыпи; ночной пот; столбняк; болезненные, красные глаза; простуды; нервное возбуждение.

б. Избыток энергии *инь*

Аналогично, когда в Канале Большого регулятора энергия *ян* замедляется, энергия *инь* движется более быстро. Избыток энергии *инь* вызывает следующие проблемы: боли в сердце; расстройство желудка с урчанием в животе; затрудненность глотания; боли в обеих сторонах груди; простудные заболевания; конвульсии.

Б. Канал Большого моста

1. Функции Канала Большого моста

Канал Большого моста регулирует количества энергии, используемые каждым меридианом. Если какой-либо из меридианов использует больше энергии, чем требуется для ее нормального течения, другие каналы испытывают недостаток энергии. Канал Большого моста также имеет аспекты *инь* и *ян*.

2. Болезни, связанные с Каналом Большого моста

а. Избыток энергии *ян*

Когда поток энергии *инь* в Канале Большого моста замедляется, энергия *ян* движется более быстро. Избыток энергии *ян* вызывает следующие проблемы: негибкость спины и талии; неспособность нагнуться; увеличение бедер; сильные простуды; самопроизвольное потение; головные боли; боли в глазах; параличи рук и ног; срыгивание молока в детстве; глухота; эпилепсия; кровотечения из носа; распухание тела; боли в сочленениях суставов; вспотевание головы.

б. Избыток энергии *инь*

Когда поток энергии *ян* в Канале Большого моста замедляется, энергия *инь* движется более быстро. Избыток энергии *инь* вызывает следующие проблемы: удушье; болезненное мочеиспускание; урчание в животе; отрыжка; расстройство желудка; затрудненный стул; быстрая уставаемость; бессознательные действия.

В. Основные положения Сплавления III

Одни и те же акупунктурные точки, которые составляют каналы Большого регулятора и Большого моста, проходят вдоль правой и вдоль левой сторон тела, но поскольку процедура открытия этих каналов начинается с левой стороны тела, то будет рассказано только об этой стороне. Если левая сторона открыта, то правую открыть будет гораздо легче. Каналы открываются путем последовательного открытия каждой из точек, расположенных вдоль них. Когда вы в конечном счете пытаетесь открыть весь левый канал, вы помещаете правую руку на первую точку, а левую – на следующую; правая рука посылает энергию, а

левая – принимает ее. Левая рука всегда перемещается к следующей точке, а правая рука покрывает ту точку, которую только что оставила левая. Этот метод «наложения рук» помогает более быстро открыть каналы, давая в то же время кинестетическую (основанную на движении) основу для изучения акупунктурных точек (рис. 103).

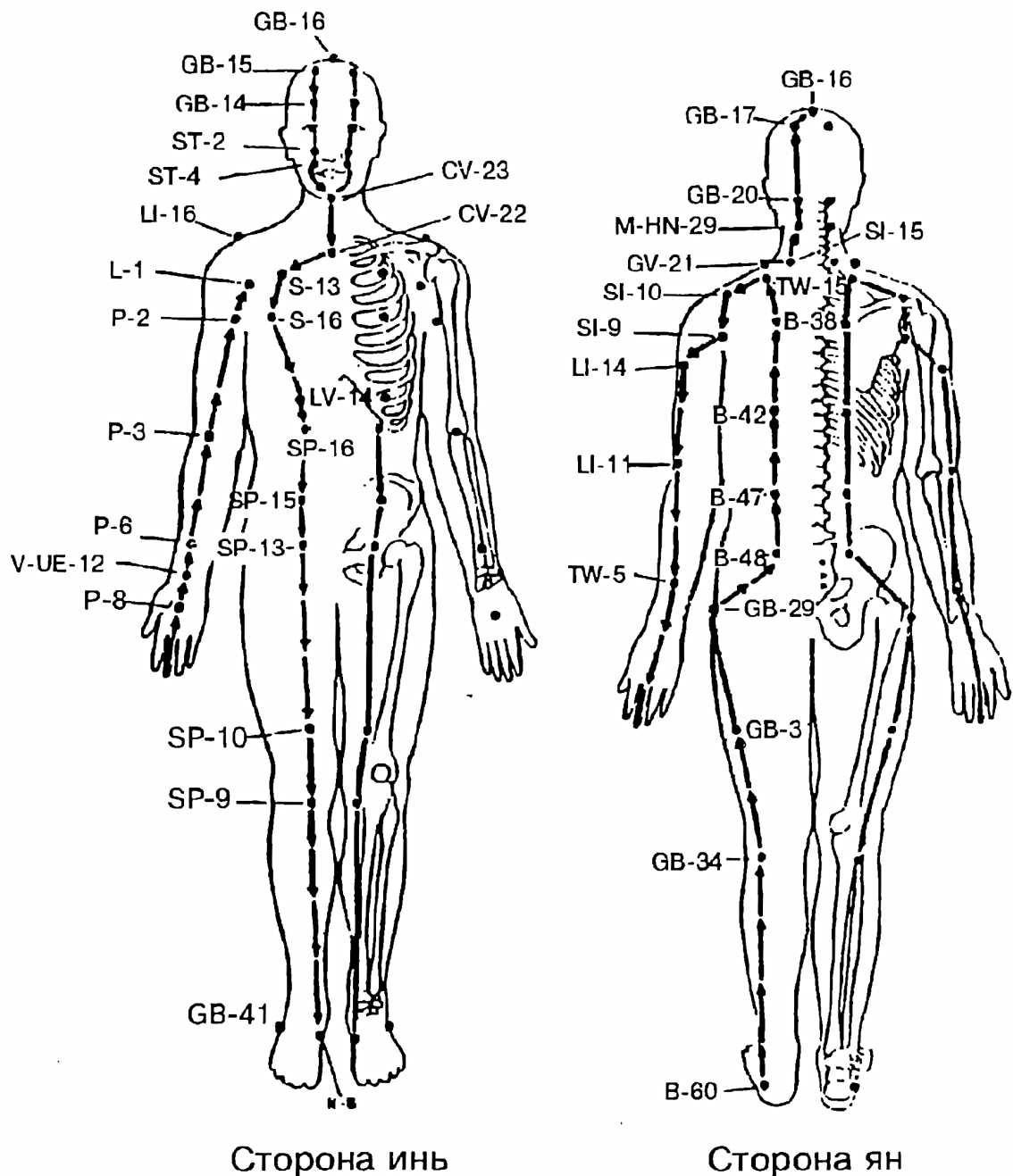


Рис.103. Каналы Большого регулятора и Большого моста

Практика сплавления III

Начинайте с левой передней (или *инь*) стороны точек меридиана желчного пузыря на голове. Сначала найдите местоположение и познакомьтесь с точками, которые представлены здесь по группам, затем следуйте представленному здесь методу открытия точек в группах.

А. Найдите местоположение точек от GB-17 до ST-4

1. GB-17 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Чжэнин – Правильное управление

Местоположение: Несколько позади центра верхней части головы, с левой и правой сторон (рис. 104).

Использование: Для лечения головных и зубных болей.

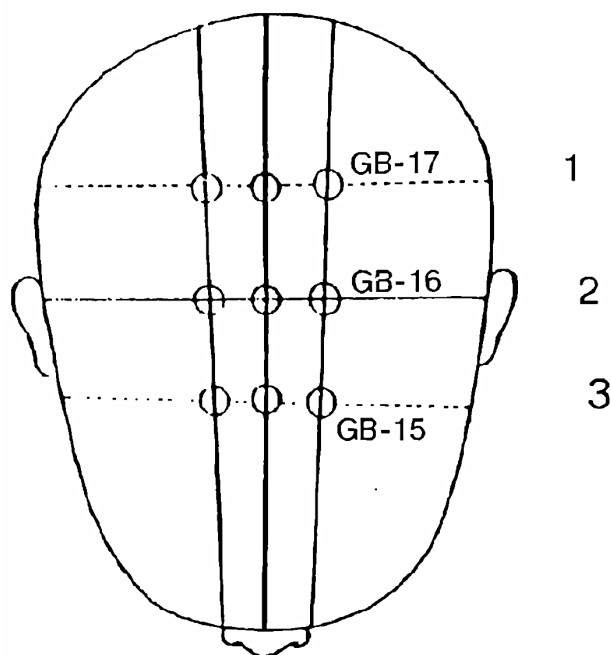


Рис. 104. Точки 1, 2, 3

2. GB-16 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Мучуан – Окно глаза
Местоположение: Около центральной точки верхней части головы, с левой и правой сторон (рис. 104).

Использование: Для лечения болезней глаз и отека лица (отекание в связи с задержкой воды в организме).

3. GB-15 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Линтци – Временно проливающий слезы

Местоположение: В верхней части головы впереди центральной точки, с левой и правой сторон (рис. 104).

Использование: Лечение заложенного носа, проблем с глазами и припадков.

4. GB-14 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Янбай – Белая ян или Чистая ян.

Местоположение: На ширину пальца над бровью по прямой вертикальной линии от зрачка глаза (рис. 105).

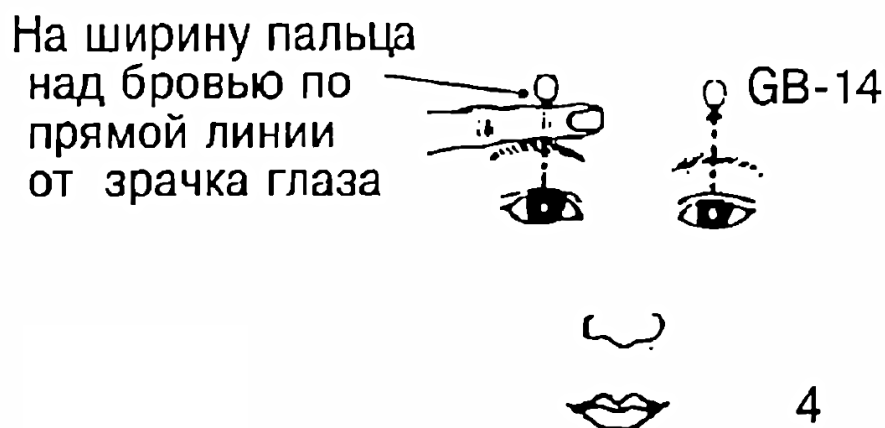


Рис. 105. Точка 4

Использование: Проблемы с глазами, такие как глаукома, ночная слепота, боли в передней части головы, паралич нервов лица, заложенный нос и припадки.

5. ST-6 (Меридиан желудка)

Традиционное название: Сыбай – Белая четверка
Местоположение: Ниже глаза по прямой линии от зрачка (рис. 106).

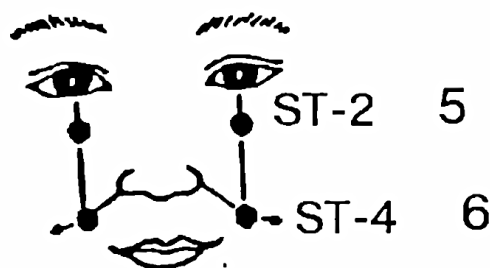


Рис. 106. Точки 5 и 6

Использование: Болезни глаз, зубные боли, параличи нервов лица, кровотечения из носа и простуды.

6. ST-4 (Меридиан желудка)

Традиционное название: Дицан – Подземная со-
кровищница/

Местоположение: В точке пересечения прямой линии, идущей вниз от зрачка глаза к основанию скулы, и кривой линии, описывающей контур скулы (рис. 106).

Использование: Прочищает носовые проходы, лечивает простуды, зубные боли, проблемы с глазами, параличи лица, кровотечения из носа и слюнотечение.

Поднесите правую руку к макушке и средним пальцем надавите на точку GB-16, расположенную на полтора дюйма левее середины макушки. При надавливании точка будет болезненной. Надавите эту точку и отпустите; повторите еще раз; отдохните. Концентрируйте внимание на этой точке и почувствуйте ее.

Поместите средний палец на точку GB-16, указательный палец – на расстоянии в один дюйм, на точку GB-17, а безымянный палец также на расстоянии в один дюйм, но в другую сторону – на точку GB-15. Все три точки при надавливании должны быть болезненными.

Надавите на точку GB-14. Давите очень нежно, поскольку энергию *ци*, текущую через эту точку, очень легко почувствовать, возможно в виде боли. Если вы напряжены или испытываете беспокойство, то эта точка обычно заблокирована. Нахмурьте брови, как вы делаете, когда напряжены, и держите палец на этой точке, чтобы продемонстрировать, как можно воздействовать на поток энергии. Эта точка существенно связана с сознанием. Хороший поток энергии успокоит дух и прояснит зрение. При восстановлении правильного потока энергии в области точки GB-14 будет устранена одеревенелость шеи и лица, являющаяся следствием общей напряженности.

Надавите на точку ST-2. Вы можете почувствовать боль в области скулы. Надавите на точку ST-4 внутрь и слегка наружу. Эта точка также болезненна при надавливании. Вы можете почувствовать боль в зубах.

Б. Откройте точки от GB-17 до ST-4

- а. Одну за одной откройте каждую точку.
- б. Пошлите вниз улыбку, сформируйте четыре *багуа* и практикуйте энергетические упражнения

Сплавления I. Сконденсируйте энергию в середине всех *багуа*.

в. Совершите циркуляцию энергии по Микрокосмической орбите, а затем приведите ее к голове. Наполните энергией макушку.

г. Средним пальцем правой руки нащупайте центр макушки и надавите на него. Сдвиньте палец влево на расстояние в полтора дюйма от центра макушки и надавите на точку GB-16. Наложите указательный палец на точку GB-17, расположенную на расстоянии около дюйма от точки GB-16, а безымянный палец наложите на точку GB-15, расположенную по другую сторону от той же точки.

д. Нажмите и отпустите все три точки несколько раз.

е. Переместите правый указательный палец и нажмите на точку GB-14 в середине лба над левым глазом. Когда вы найдете эту точку, спустите энергию из области макушки ко лбу. Почувствуйте поток энергии.

ж. Переместите правый указательный палец к точке ST-2 на скуле, находящейся на прямой линии, проходящей через зрачок глаза и точку GB-14. Почувствуйте, как энергия стекает по этой линии из макушки головы ко лбу и далее через глаз к точке ST-2 на скуле.

з. Переместите тот же самый палец в точку ST-4, расположенную около уголков рта. Снова опустите энергию по тому же маршруту к этой точке.

и. Теперь отнимите обе руки от этих точек, сожмите их вместе, как для медитации, и мысленно пройдите весь левый маршрут от макушки до точки ST-4. Удостоверьтесь, что все точки соединены друг с другом.

к. Отдохните. Пусть энергия течет сама собой.

В. Найдите местоположение точек от CV-23 до SP-4

**7. CV-23 (Сосуд зачатия, или
Функциональный канал)**

Традиционное название: Ляньцюань – Угловой источник.

Местоположение: Позади средней точки нижнего края подбородка (рис. 107). Зацепите большим пальцем за подбородок снизу и нажмите вверх и вперед.

Использование: Ларингиты, прочистка горла.

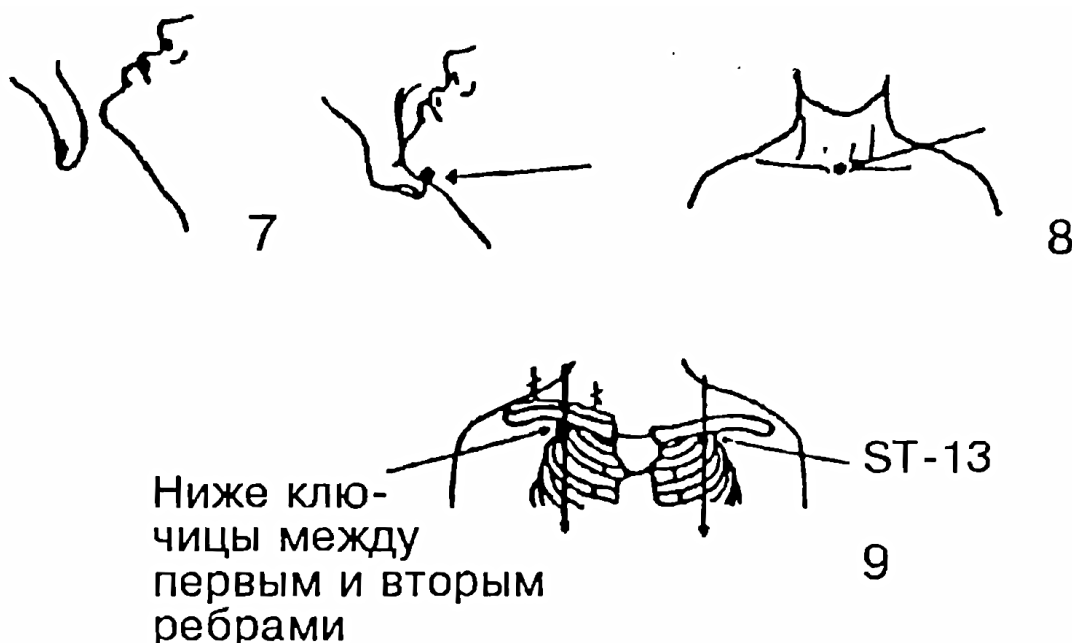


Рис. 107. Точки CV-23, CV-22, ST-13

**8. CV-22 (Сосуд зачатия, или
Функциональный канал)**

Традиционное название: Тяньту – Небесный выступ.

Местоположение: Наверху грудины в V-образном углублении (рис. 107). Надавливать вниз под углом 45 градусов.

Использование: Астма, бронхиты, кашель, простуженное горло, спазмы гортани. Эта точка освобождает дыхание и помогает восстановить правильное функционирование легких и бронхов. Энергия течет через грудную клетку после освобождения точки CV-22.

9. ST-13 (Меридиан желудка)

Традиционное название: Циху – Дверь ци.

Местоположение: Ниже средней точки ключицы между первым и вторым ребрами (рис. 107). Вдавливайте прямо в тело. В этой точке испытывается боль или нечто вроде электрического удара.

Использование: Астма, бронхиты, боли в груди и спине, икота. Хороший проход через точку ST-13 позволяет хорошей энергии течь через грудную клетку.

Пройдитесь еще раз по точкам CV-23 – ST-13.

10. ST-16 (Меридиан желудка)

Традиционное название: Инчуан – Окно дыхания.

Местоположение: Между третьим и четвертым ребрами, одно ребро непосредственно над соском у мужчин, несколько выше у женщин (рис. 108). При нажатии ощущается некоторая болезненность, особенно у женщин.

Использование: Кашель, астма, опухоли в грудной клетке, боли в груди и желудке, жжение в сердце, поверхностное дыхание, меланхолия. Хороший поток энергии прочищает всю область грудной клетки и придает оптимизм.

11. LV-14 (Меридиан печени)

Традиционное название: Цимэнь – Ворота надежды.

Местоположение: В месте подсоединения хряща девятого ребра к восьмому ребру (рис. 108). Следуйте вдоль нижнего края грудной клетки от грудины до первого крупного выступа; затем следуйте по прямой линии, идущей вниз от соска. Точка пересечения этих линий и есть область точки LV-14. Нажимайте слегка вверх и в живот. При нажатии точка довольно болезненна.

Использование: Трудности с дыханием, боли в груди, понос, холера, расстройства, связанные с менопаузой, боли при родах, напряженность живота. Нажатие на точку LV-14 воздействует на печень, желчный пузырь и диафрагму. Традиционно используется для снятия болей после интенсивного бега и для избавления от икоты, отрыжки и храпа.

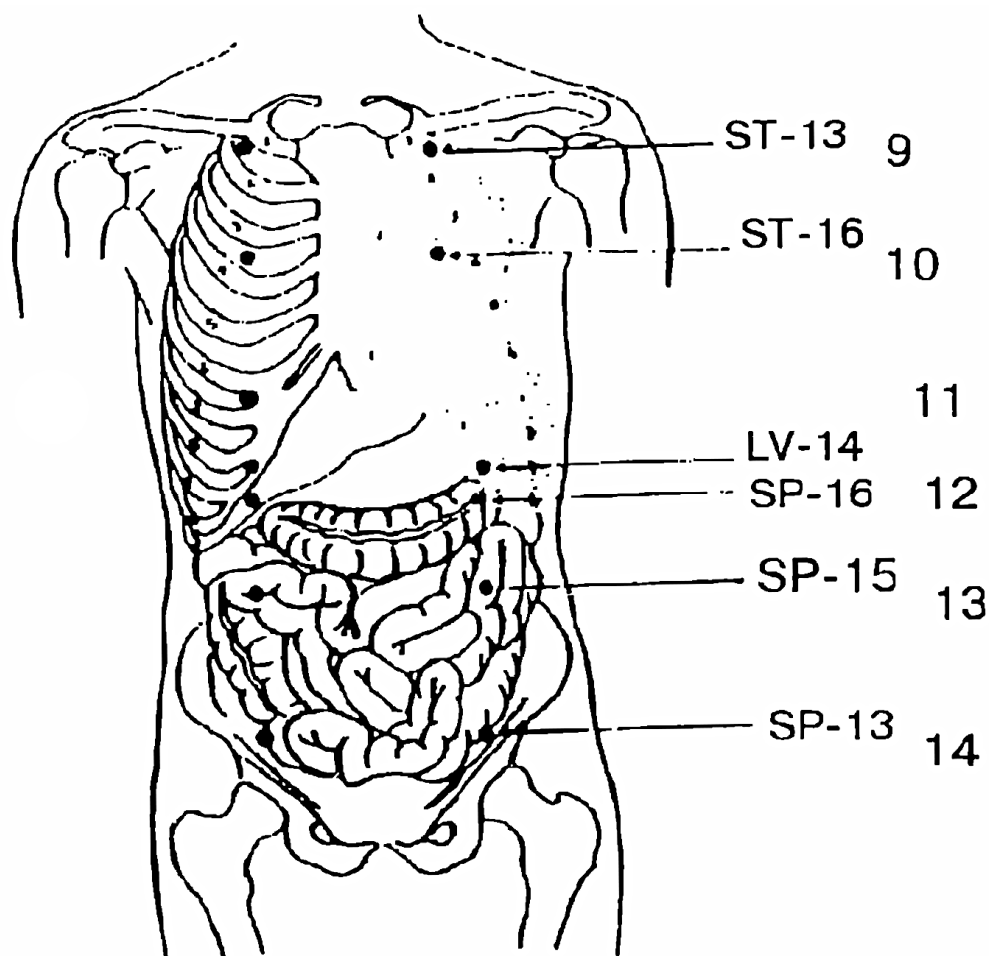


Рис. 108. Точки ST-13 – SP-13

12. SP-16 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Фуай – Печаль живота.

Местоположение: Ниже нижнего края грудной клетки в направлении вдоль прямой линии, опускающейся из соска (рис. 108). У женщин эта точка находится на одной линии с точкой ST-13 под ключицей и несколько ниже точки LV-14, расположенной на краю грудной клетки. У мужчин эта точка лежит ниже нижнего края грудной клетки на линии, проходящей через точки ST-13 и ST-16.

Использование: Боли в животе, запоры, дизентерия.

Пройдитесь еще раз по точкам LV-14 – SP-16.

13. SP-15 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Дахэн – Большая горизонталь. *Местоположение:* В сторону от пупка на вертикальной линии, проходящей через сосок (рис. 108).

Использование: Нервозность, дизентерия, запор, избыточное потовыделение, понос, боли в животе, параличи кишечника.

14. SP-13 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Фушэ – Проживание во дворце.

Местоположение: На ширину двух пальцев выше середины паха (рис. 108 и 109). Прижимайте пальцы плотно, но без избыточного давления. Нажатие ощущается как щекотка.

Использование: Боли и напряжения в животе, боли типа колик, аппендициты, запоры. Хороший поток

энергии через точку SP-13 расслабляет область живота, пах, бедра и половые органы, освобождает от менструальных судорог, несварения желудка и слабости кишечника.



Рис. 109. Точка SP-13

15. SP-10 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Сюехай – Море крови.

Местоположение: На ширину трех пальцев выше колена на внутренней стороне бедра (рис. 110). Поместите левую ладонь на коленную чашечку, указывая пальцами в сторону внутренней части ноги. Нажимайте внутрь большим пальцем. Точка чувствительна к надавливанию.

Использование: Ненормальная менструация, менструальные судороги, внутриматочное кровотечение, сыпи, несварение желудка. Хороший поток энергии через точку SP-10 обеспечивает правильное функционирование женских органов. Эта точка также расслабляет бедро и колено.

16. SP-9 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Иньлинцюань – Источник темной могилы

Местоположение: На внутренней стороне ноги

ниже верхней части большеберцовой кости (рис. 110). Точка является очень чувствительной.

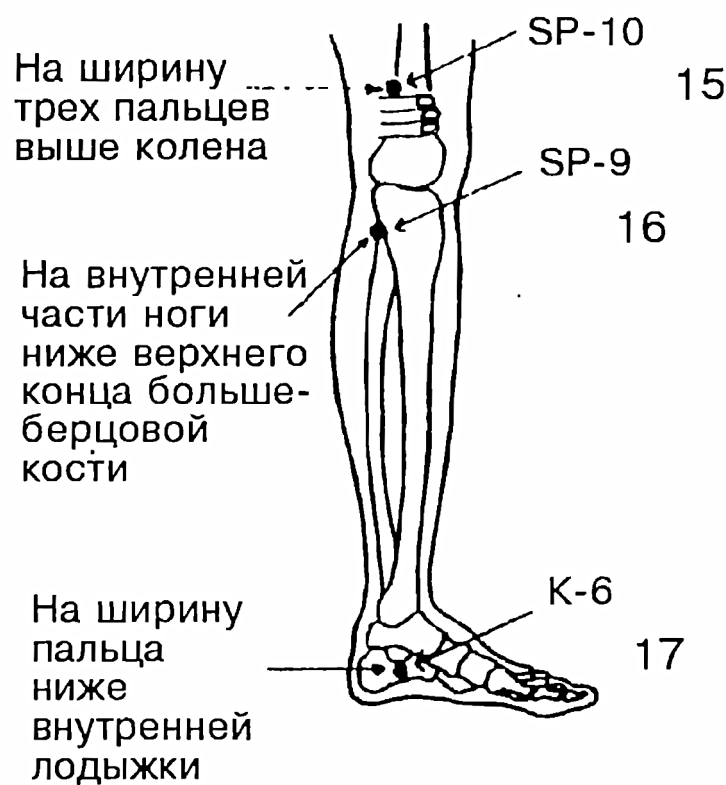


Рис. 110. Точки SP-10 – К-6

Использование: Боли в животе и растяжения, избыточные менструальные кровотечения, менструальные боли, боли в нижней части спины, опухоли. Хороший поток энергии через точку SP-9 расслабляет колени и ноги.

17. К-6 (Меридиан почек)

Традиционное название: Чжаохай – Сверкающее море.

Местоположение: На ширину одного пальца ниже внутренней стороны лодыжки. Точка чувствительна к надавливанию.

Использование: Душевные расстройства, бессонница, тонзиллиты, нарушения менструального цикла,

эпилепсия, печаль. Эта точка помогает привести в равновесие аспект *инь* Канала Большого моста. Хороший поток энергии через точку К-6 уменьшает проблемы с женскими половыми органами и почками. Надавливание на эту точку дает также глубокий освежающий сон.

18. SP-4 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Гунсунь – Внук.

Местоположение: На нижней части ступни, в углублении позади точки присоединения большого пальца (рис. 111). Точка чувствительна к надавливанию.

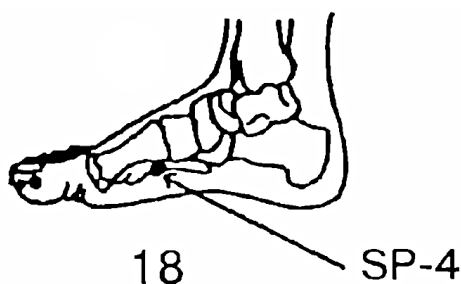


Рис. 111. Точка SP-4

Использование: Боли в сердце, боли в желудке, эпилепсия, рвота, понос, паралич большого пальца ноги и ступни, холодные ступни, судороги ног, напряжение в животе. Эта точка помогает уравновесить аспект *инь* в Канале Большого регулятора. Когда энергия хорошо течет через точку SP-4, энергия тела уравновешивается.

Г. Откройте левую сторону от точки GB-17 до точки SP-4

а. Стоя или сидя пошлите улыбку внутренним органам и пупку.

б. Сформируйте переднее и заднее *багуа* и точки сбора энергии. Сконденсируйте энергию в Котле.

в. Сформируйте правое и левое *багуа*, соберите энергию и сконденсируйте ее в Котле.

г. Переместите Жемчужину к промежности, введите ее в Микрокосмическую орбиту, ведите вверх вдоль позвоночника, приведите к макушке, а затем снова опустите к промежности. Вдыхайте и тяните энергию вверх на всем протяжении Левого Пронизывающего канала к макушке.

д. Поместите средний палец правой руки на макушку и сместите его на полтора дюйма влево к точке GB-16. Поместите указательный палец на расстоянии одного дюйма от среднего на точку GB-17 и безымянный палец на точку GB-15 на расстоянии около одного дюйма от точки GB-16. Вы должны почувствовать ток энергии по макушке от точки GB-17 к точке GB-15.

е. Надавите указательным пальцем левой руки на точку GB-14, расположенную непосредственно над бровью левого глаза. Пусть энергия течет от макушки ко лбу.

ж. Нажимайте указательным пальцем левой руки на каждую последовательную точку. Когда вы удаляете этот палец с каждой из точек, накрывайте ее указательным пальцем правой руки.

з. Прижмите указательный палец левой руки к левой скуле (точка ST-2), переместите туда энергию. Прижмите этот палец к уголку рта (точка ST-4) и переместите энергию. Поместите тот же палец на расположенную под подбородком точку CV-23 и почувствуйте, как энергия течет изо лба в эту точку. Когда энергия подойдет к этой точке, вы можете почувст-

воват в руке удары пульса или электричества.

и. Переместите указательный палец левой руки к находящейся над грудиной точке CV-22. Переместите энергию в эту точку; используйте левый указательный палец для отслеживания маршрута энергии или используйте для соединения точек сознание.

к. Переместите правую руку к находящейся под ключицей точке ST-13 и левый указательный палец к расположенной непосредственно над соском точке ST-16. Отследите поток энергии от макушки ко лбу, к скуле, к уголку рта, к подбородку, затем к точке CV-22, к ключице и к точке ST-16 над соском.

л. Переместите левую руку вниз вдоль прямой линии, проходящей через сосок и ключицу, к точке LV-14, расположенной между восьмым и девятым ребрами. Почувствуйте, как энергия течет внутри вашего тела. Надавливайте, отпускайте и снова надавливайте до тех пор, пока не почувствуете в этой точке пульс, указывающий на то, что энергия пришла в эту точку.

м. Переместите левую руку к точке SP-16, расположенную ниже грудной клетки на прямой линии вниз от соска. Переместите энергию в эту точку.

н. Переместите левую руку к области паха в точку SP-13, расположенную над верхним концом берцовой кости на той же вертикальной линии, на которой расположены остальные точки. Почувствуйте, как сюда притекает энергия.

о. Переместите левую руку к точке SP-10, расположенной на внутренней стороне ноги непосредственно над коленом, и почувствуйте соединение. Переместите руку к расположенной ниже точке SP-9 и соедините ее с потоком энергии.

п. Теперь поместите ладонь левой руки на внутреннюю лодыжку (точка К-6). Почувствуйте присоединение. Переместите левую руку к нижней части ступни чуть позади основания большого пальца (точка SP-4). Когда энергия придет в эту точку, она может начать пульсировать.

р. Соедините обе руки и мысленно отследите весь путь от точки к точке.

с. Медленно откройте глаза. Когда энергия переходит от точки к точке, вы должны испытывать покой и умиротворенность.

Д. Найдите местоположение и откройте точки от К-1 до GB-20

19. К-1 (Меридиан почек)

Традиционное название: Юнцюань – Фонтанирующий источник.

Местоположение: В центре подъема свода стопы в углублении за основанием большого пальца (рис. 112). Место чувствительное.

Использование: Успокоение духа; открытие органов чувств.

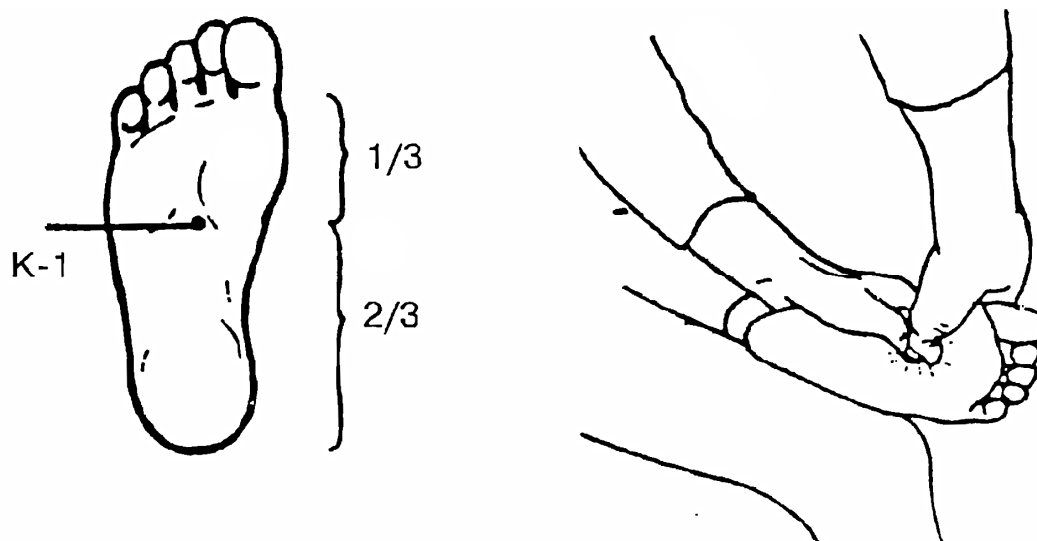


Рис. 112. Точка К-1

20. GB-41 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Линьци — Уход за плачущим ребенком.

Местоположение: На внешней стороне ступни на уровне первых фаланг пальцев между четвертым пальцем и мизинцем (рис. 113).

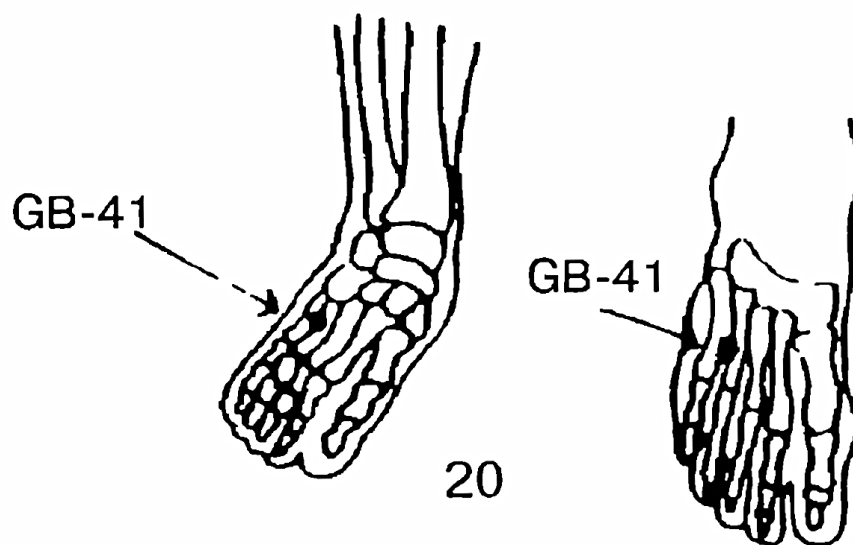


Рис. 113. Точка GB-41

Использование: Артриты, воспалительные процессы в груди, проблемы слуха, звон в ушах, нарушения менструального цикла, недостаточность молока в груди, головные боли, ревматизм, избыточное потовыделение, задержка воды в организме. Эта точка помогает уравновесить аспект *ян* Канала Большого регулятора и Опоясывающих каналов.

21. В-60 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Куньлунь – Хранилище старшего брата.

Местоположение: На внешней стороне лодыжки, несколько ниже и позади таранной кости (рис. 114). Надавливайте прямо в боковую поверхность ступни.

Использование: Седалищная невралгия, боли в пояснице, параличи ног, головные боли.

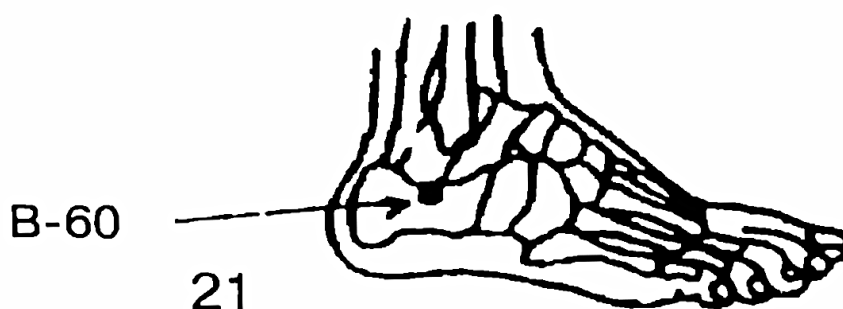


Рис. 114. Точка В-60

22. GB-34 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Янлинцюань – Источник могилы жизни.

Местоположение: На внешней стороне ноги в углублении чуть ниже верхнего конца малоберцовой кости (более тонкая кость голени) (рис. 115).

Использование: Ревматизм коленей, слабость в ногах, боли или параличи ног, болезненность после физических упражнений, головные боли, проблемы с желудком, запоры, напряженность нижней части спины, повышенная тревожность.

23. GB-31 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Фэнши – Город ветра.

Местоположение: Если стоять прямо с опущенными по бокам руками, то точка расположена позади бедра, там, где средний палец прикасается к ноге (рис. 115). Точка очень чувствительна к надавливанию.

Использование: Параличи ног, боли в коленях. Хороший поток энергии через точку GB-31 помогает расслабить колени, ноги, бедра и спину.

Пройдитесь еще раз по точкам от К-1 до GB-31.

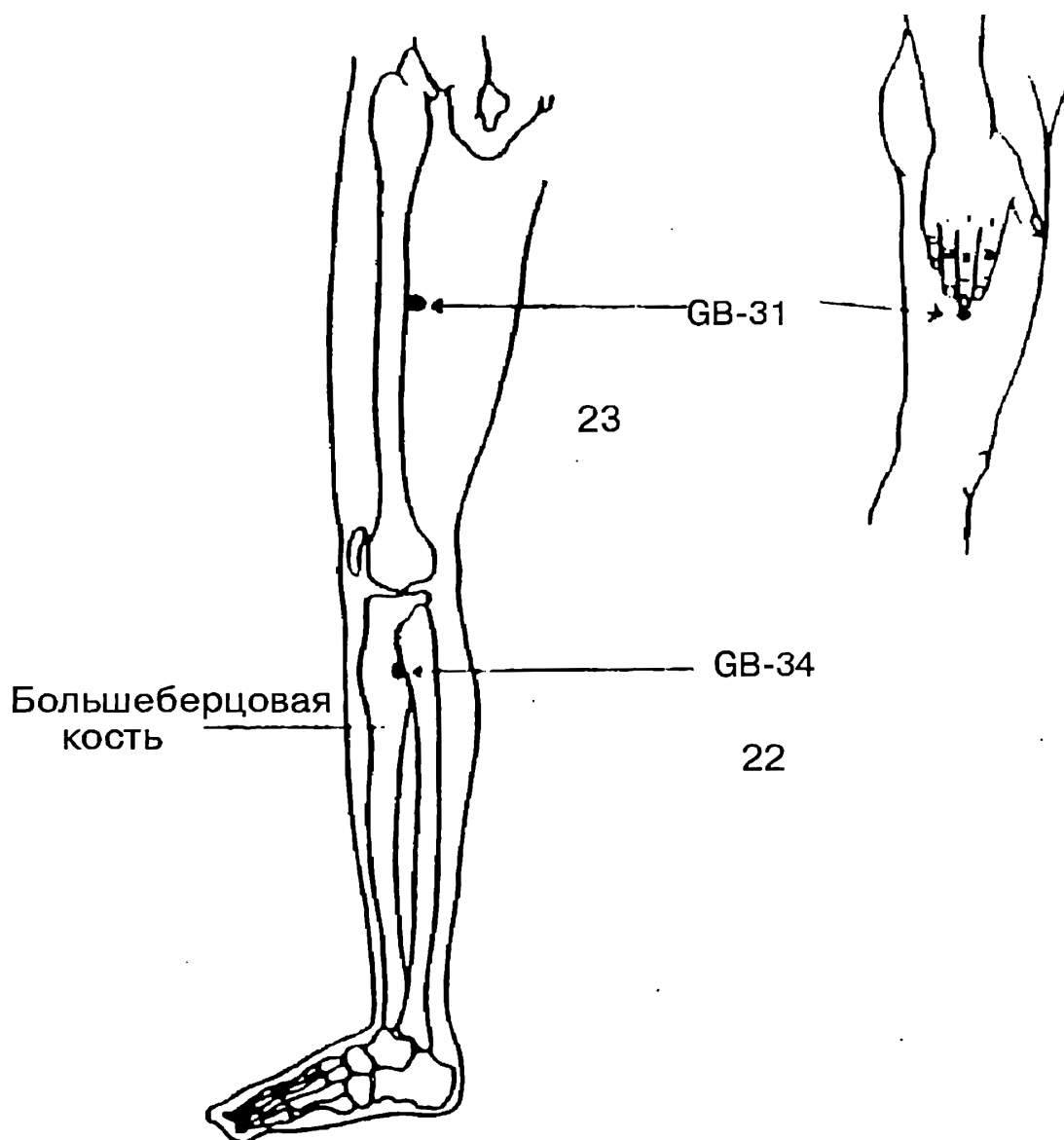


Рис. 115. Точки GB-31, GB-34

24. GB-29 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Цзюйляо – Распухшая кость.

Местоположение: В месте соединения бедренной кости с тазобедренным суставом (рис. 116).

Использование: Боли в бедрах и в нижних частях ног.

25. B-48 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Байхуан – Круглая ткань. ниже диафрагмы, матки или плаценты.

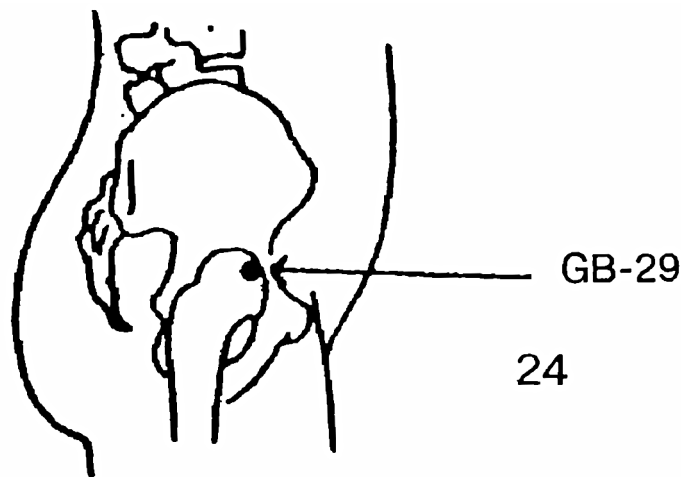


Рис. 116. Точка GB-29

Местоположение: На ширину двух пальцев от верхнего края крестца (рис. 117). Точка болезненна.

Использование: Расслабление области таза, проблемы с желудком, запоры, геморрой, проблемы с предстательной железой и мочеиспускательным каналом.

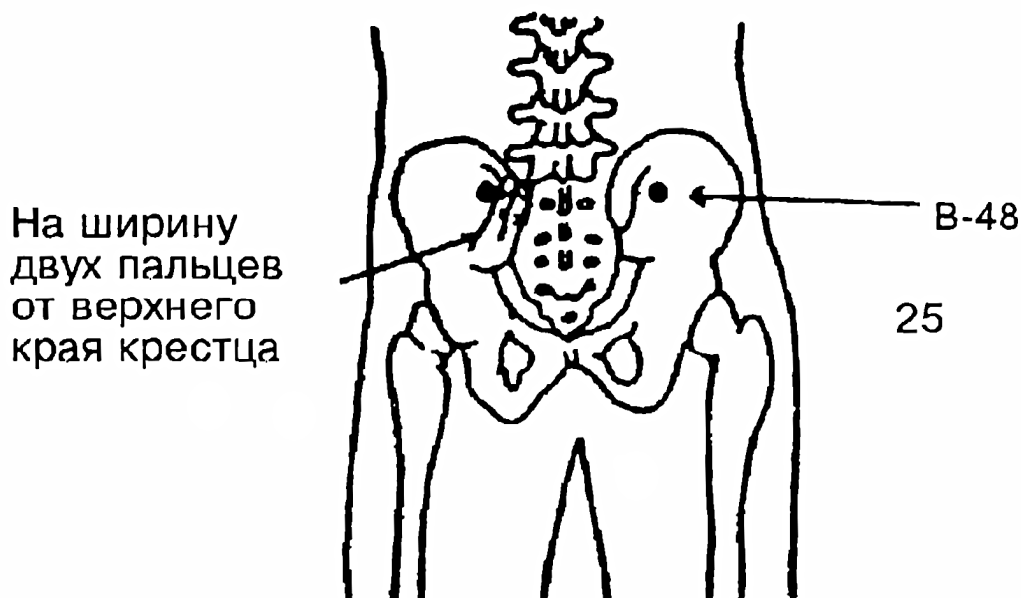


Рис. 117. Точка B-48

26. B-47 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Циши – Комната решения.

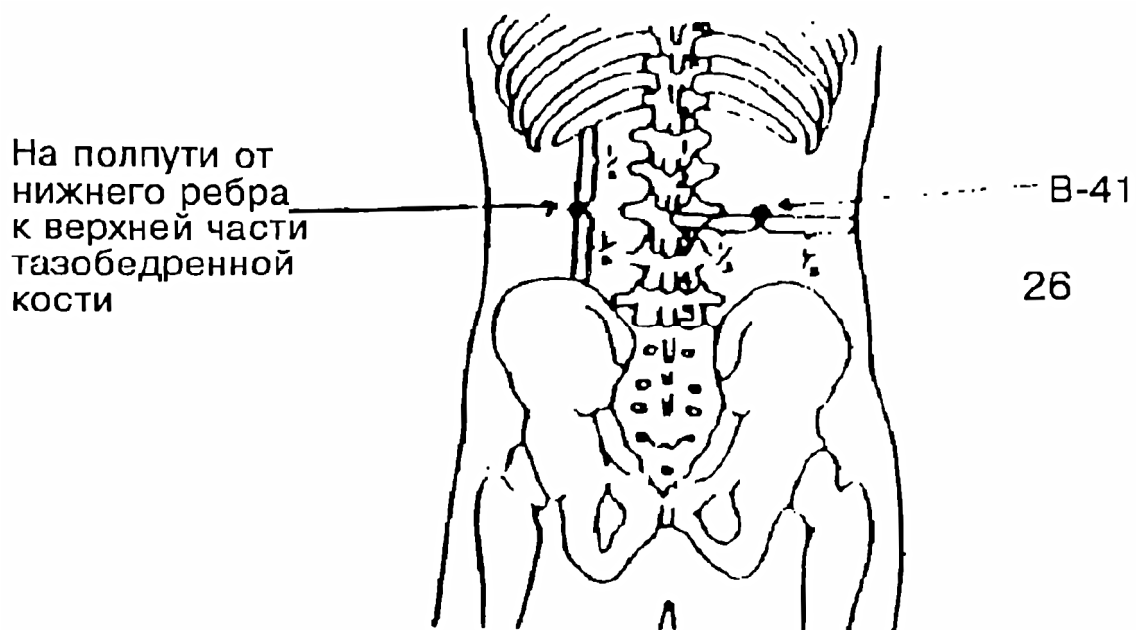


Рис. 118. Точка В-47

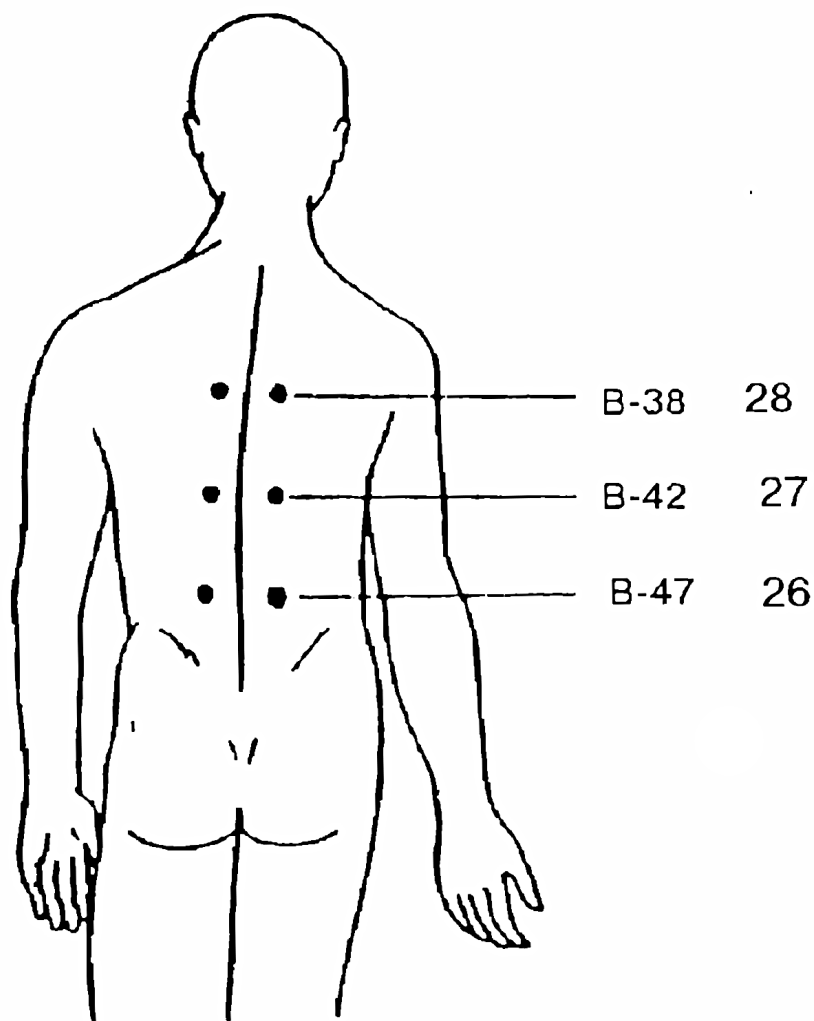


Рис. 119. Точки В-47 – В-38

Местоположение: На спине, на полпути между нижним ребром и верхней частью тазобедренной кости и на полпути между позвоночником и боковой частью талии (рис. 118 и 119).

Использование: Проблемы с желудком, отклонения в аппетите, проблемы с половыми органами, предстательной железой, мочеиспускательным каналом, почками. Хороший поток энергии через точку В-47 укрепляет нижнюю часть живота и расслабляет нижнюю часть спины.

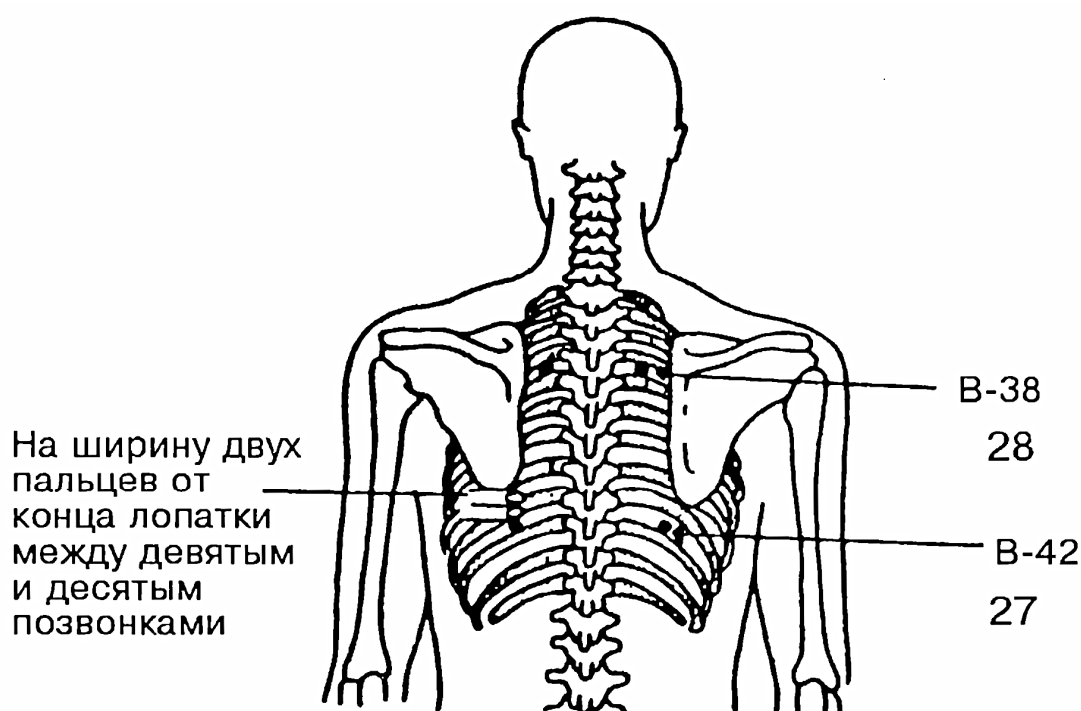


Рис. 120. Точки В-42 – В-38

27. В-42 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Хуньмэнь – Ворота души.

Местоположение: На спине, между девятым и десятым ребрами, на ширину около двух пальцев ниже нижнего края лопатки (рис. 119 и 120).

Использование: Боли в желудке, проблемы с печенью, чувство наполненности в груди, плохое пищеварение, обмороки. Нажатие на эту точку расслабляет спину и воздействует на диафрагму.

28. В-38 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Гаохуан – Жировая ткань между сердцем и диафрагмой.

Местоположение: На спине, между четвертым и пятым ребрами, между позвоночником и левой лопаткой (рис. 119 и 120). Точка ощущается как узел напряженных мышц и является чувствительной к надавливанию.

Использование: Проблемы с легкими и кровообращением, расслабление шеи, верхней части спины и рук, трудности с дыханием, кашель, повышенная кислотность, усталость. Нажимание на эту точку укрепляет все тело. Это очень важная точка – она может быть использована для лечения многих заболеваний.

29. TW-15 (NTB-15)

(Меридиан тройного обогревателя)

Традиционное название: Тяньляо – Борозда небес.

Местоположение: Над лопаткой со стороны шеи (рис. 121).

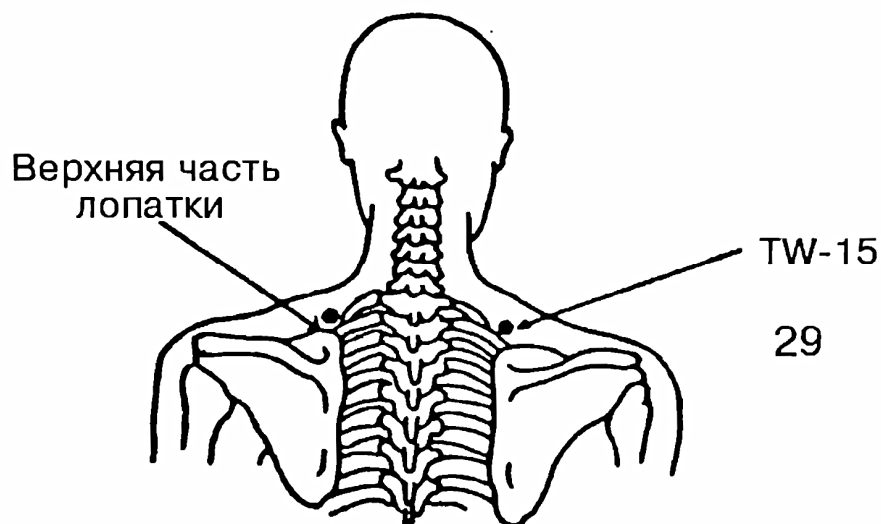


Рис. 121. Точка TW-15

Использование: Боли в лопатках, спине и шее, жар.

30. SI-10 (Меридиан тонкой кишки)

Традиционное название: Хаошу – Отверстие в лопатке. *Местоположение:* На спине, на лопатке, непосредственно над подмышкой (рис. 122).

Использование: Простуды, неспособность двигать рукой, болезненность в руках, перенапряжение, боли в плечах.

31. SI-9 (Меридиан тонкой кишки)

Традиционное название: Цзяньчжэнь – Целомудрие плеч.

Местоположение: На спине, непосредственно над подмышкой (рис. 122).

Использование: Проблемы с плечами, параличи верхних конечностей, избыточное потовыделение в подмышках, боли в лопатках, зубные боли, глухота, опухоли в местах соединения суставов.

Пройдитесь еще раз по точкам от GB-29 до SI-9.

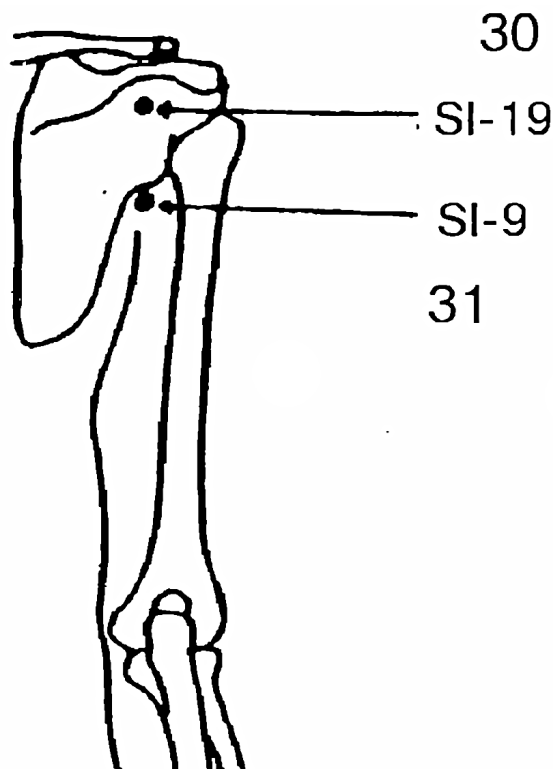


Рис. 122. Точки SI-10 – SI-9

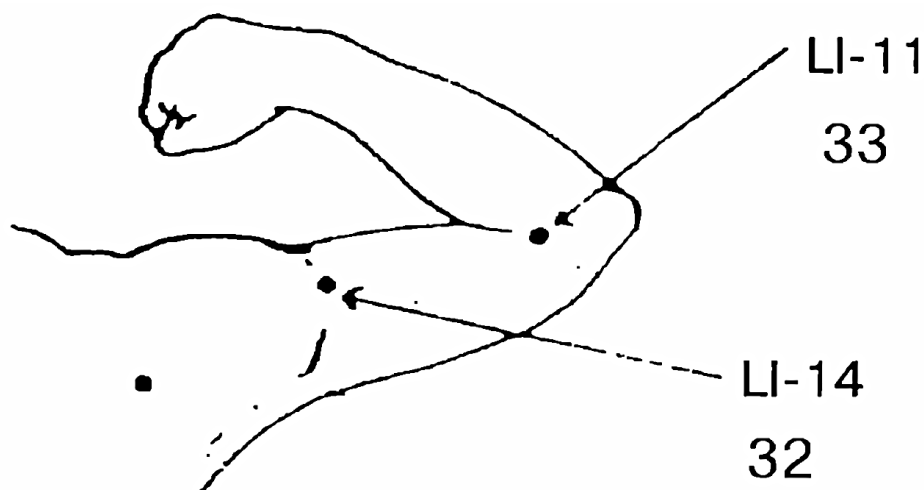


Рис. 123. Точки LI-14 – LI-11

32. LI-14 (Меридиан толстой кишки)

Традиционное название: Бинао – Рука и лопатка.

Местоположение: На верхней части руки, над средней точкой между плечом и локтем (рис. 123).

Использование: Прочищает каналы и улучшает зрение, устраняет проблемы с руками, плечами и глазами.

33. LI-11 (Меридиан толстой кишки)

Традиционное название: Цюйчи – Извилистый пруд.

Местоположение: На передней части руки внутри локтевого сгиба (рис. 124).

Использование: Повышенная температура при простудах, артриты в руках, параличи, повышенное давление, жар, анемия, аллергии, проблемы с кожей.

34. TW-5 (Меридиан тройного обогревателя)

Традиционное название: Вайгуань – Внешние ворота.

Местоположение: На ширину двух пальцев выше запястья на внешней стороне руки (рис. 125).

Использование: Циркуляция застойной *ци*, лечение и облегчение при общих простудах, высокой температуре, пневмонии, глухоте, бессоннице, головной боли, жесткой шее, параличах.

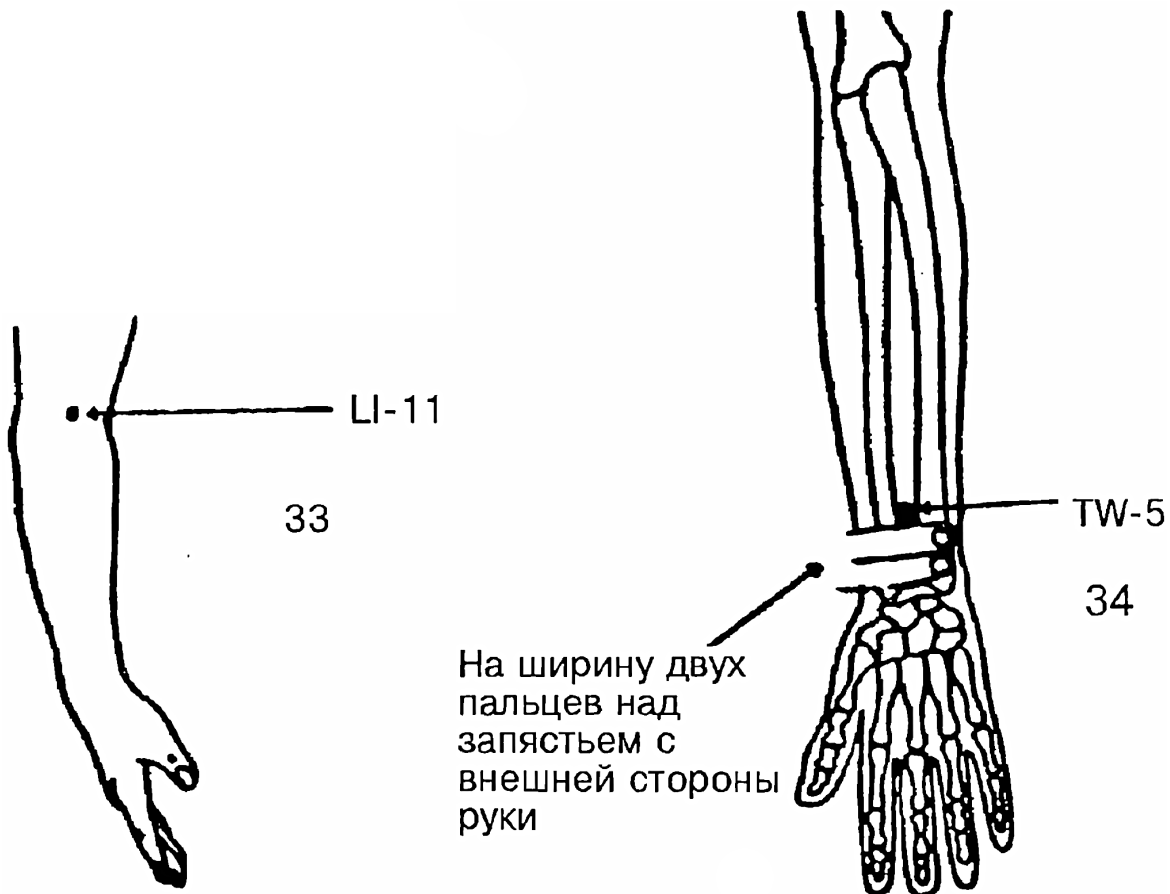


Рис. 124. Точка LI-11

Рис. 125. Точка TW-5

35. P-8 (Меридиан перикарда)

Традиционное название: Лаогун – Дворец труда.

Местоположение: В центре ладони (рис. 126).

Использование: Охлаждения сердца, переохлаждения, тепловой удар, боли в груди.

36. M-UE-12 (Внемеридианная точка — экстра)

Традиционное название: Нэйянци – пруд внутренней ян.

Местоположение: В центре внутреннего сгиба запястья (рис. 126).

Использование: Параличи, судороги у детей.

37. P-6 (Меридиан перикарда)

Традиционное название: Нэйгуань – Внутренние ворота.

Местоположение: На два пальца выше запястья с внутренней стороны руки (рис. 126).

Использование: Успокоение сердца и духа, регулирование *ци*, ревматические болезни сердца, рвота, боли в груди и желудке.

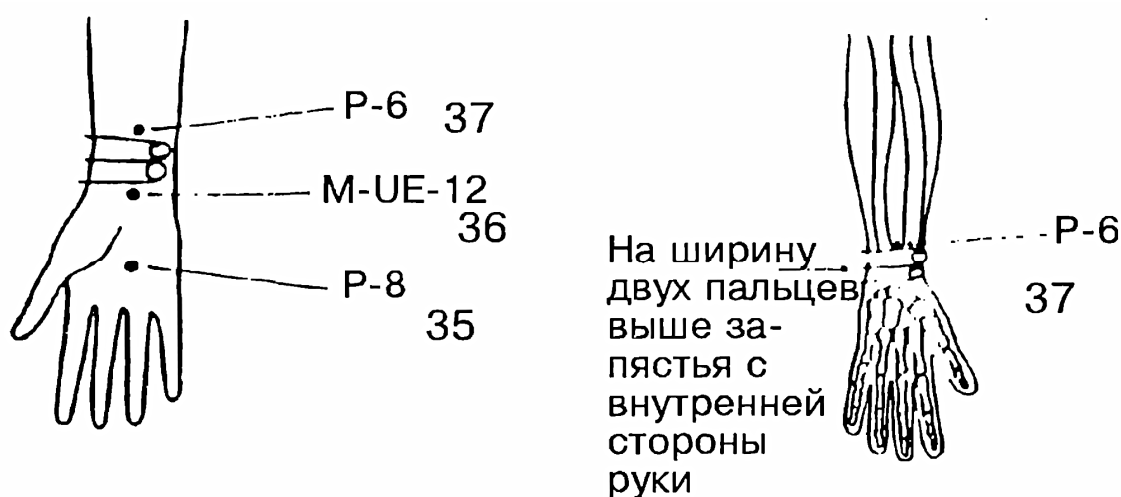


Рис. 126. Точки P-6 – P-8

38. P-3 (Меридиан перикарда)

Традиционное название: Цюйцзэ – Извилистое болото
Местоположение: На середине локтевого сгиба с внутренней стороны руки (рис. 127).

Использование: Открывает *ци* сердца, рассеивает тепло, регулирует работу кишечника, желудочно-кишечные проблемы, бронхиты, тепловой удар.

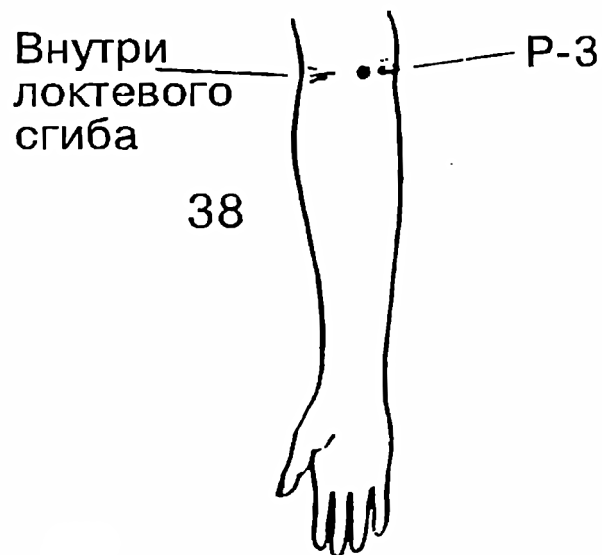


Рис. 127. Точка Р-3

39. Р-2 (Меридиан перикарда)

Традиционное название: Тяньцюань – Небесный источник.

Местоположение: Рядом с подмышкой на передней стороне руки, в пределах бицепса (рис. 128).

Использование: Кашель, учащенное сердцебиение, боли в груди.

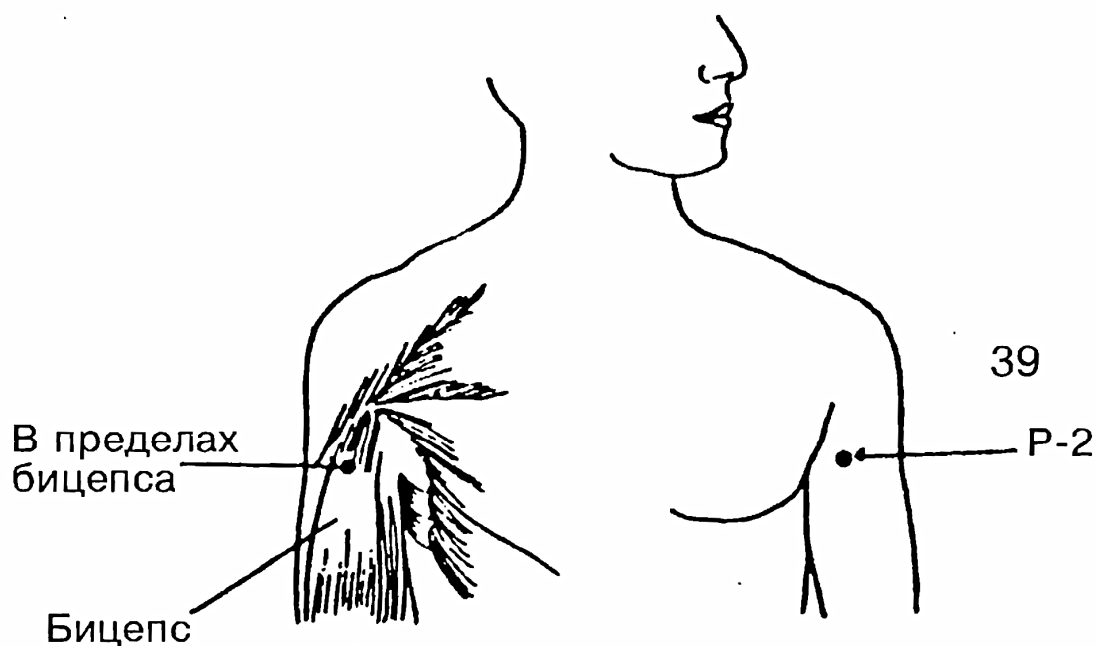


Рис. 128. Точка Р-2

40. L-1 (Меридиан легких)

Традиционное название: Чжунфу – Средняя резиденция.

Местоположение: На внешней стороне верхней части груди ниже ключицы.

Использование: Бронхиты, пневмония, астма, туберкулез, кашель, заблокированное горло, заложенный нос.

Пройдитесь еще раз по точкам от LI-11 до L-1

41. LI-16 (Меридиан толстой кишки)

Традиционное название: Фусу – Обнаженный гребень горы.

Местоположение: В углублении плеча на конце ключицы (рис. 129).

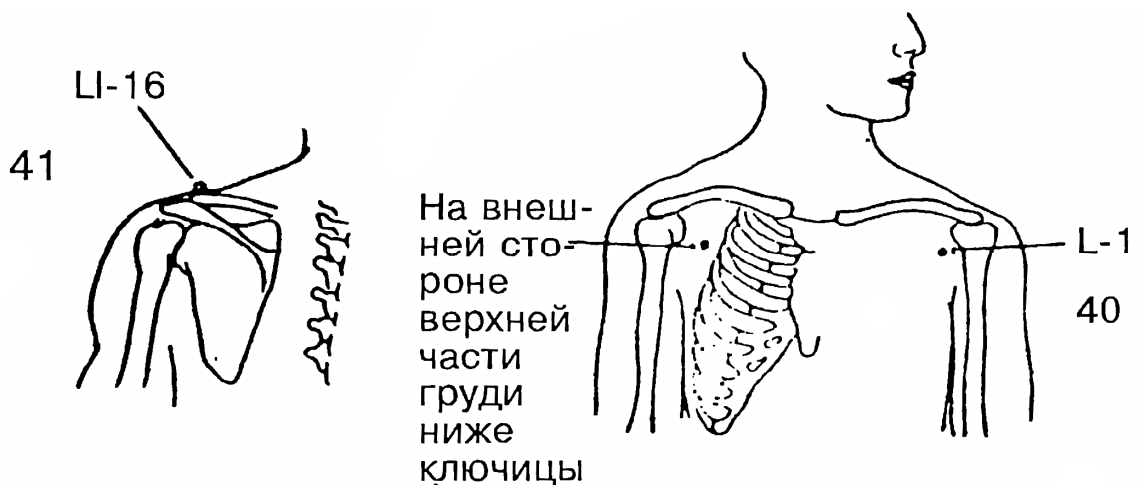


Рис. 129. Точки L-1, LI-16

Использование: Проблемы с плечами, рассеянный застой крови, судороги, проблемы с шеей.

42. GB-21 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Тяньцзин – Плечевой колодец.

Местоположение: На плече, в углублении ключицы около шеи (рис. 130).

Использование: Кровоизлияния с мочой, боли в спине и в плечах.

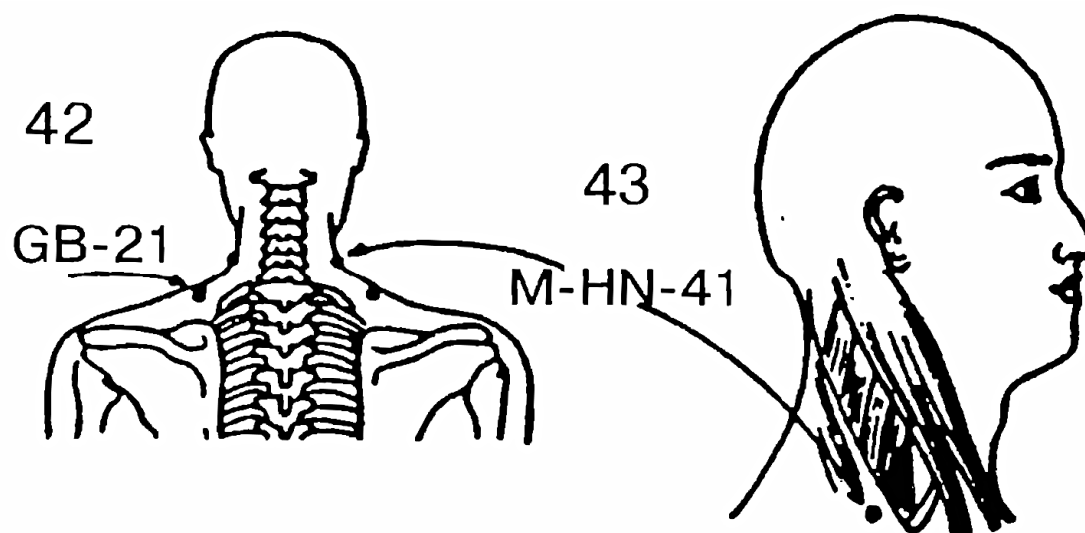


Рис. 130. Точки GB-21, М-НН-41

43. М-НН-41 (Внемеридианная точка — экстра)

Традиционное название: Чжинби – Шея и рука.

Местоположение: На боковой поверхности шеи над ключицей (рис. 130 и 131).

Использование: Онемение в руке, параличи верхних конечностей.

44. М-НН-29 (Мышечная точка)

Традиционное название: Хинши – Новое узнавание.

Местоположение: На задней стороне шеи между третьим и четвертым шейными позвонками (рис. 131).

Использование: Жесткая шея, головные боли, простуженное горло.

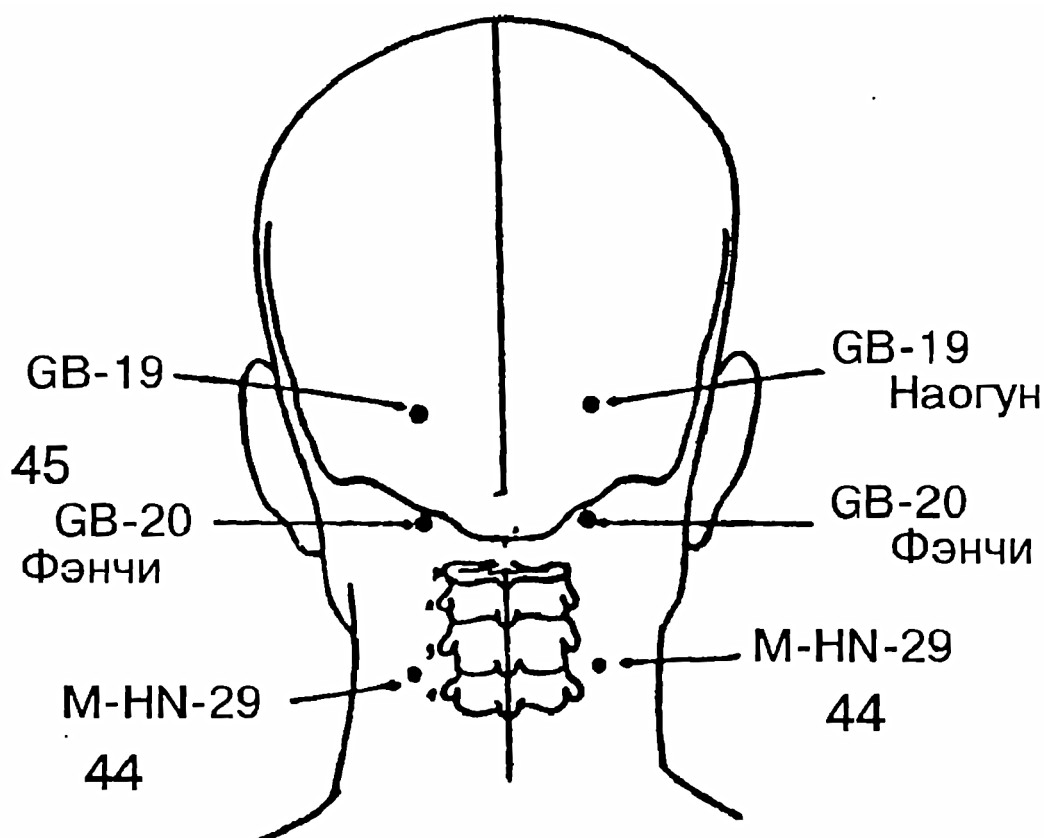


Рис. 131. Точки М-НН-29, GB-20

45. GB-20 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Фэнчи – Воздушная емкость.

Местоположение: На задней стороне шеи в углублении у основания черепа (рис. 131).

Использование: Улучшение зрения и слуха, общие простуды, головные боли, жесткая шея, повышенное кровяное давление, синуситы, покраснения глаз, глухота, бессонница.

Пройдитесь еще раз по точкам от LI-16 до GB-20.

Е. Практика прохождения всего левого маршрута

а. Начните с медитации «Внутренняя улыбка».

б. Практикуйте Сплавление I, собирая энергии органов и сплавляя эмоции.

в. Сконденсируйте энергию в Котле и переместите Жемчужину к промежности.

г. Проведите Жемчужину через Пронизывающие каналы. Проглотите слюну, чтобы прочистить Пронизывающие каналы.

д. Приведите Жемчужину к промежности и пройдите по левому маршруту до макушки.

е. Как и ранее, наложите правую руку на точки GB-17, GB-16 и GB-15.

ж. Соедините каждую точку друг с другом, перемещая левую руку вниз до точки К-1 и вверх по ноге до точки В-48. Прежде чем идти по маршруту к точке ST-16, переместите правую руку к точке ST-13, и так далее.

з. Переместите правую руку к верхнему краю лопатки (TW-15) и двигайте энергию в верхнюю часть спины через точки В-47, В-42, В-38 к точке TW-15.

и. Используя правую руку, ведите энергию через точки SI-9, SI-10 и TW-15. Удерживайте в руках меридиан легких, обхватив левую руку большим и указательным пальцами.

к. Используя в помощь правую руку, соедините точки по всей левой руке – от LI-4 до P-3.

л. Правой рукой удерживайте точки с P-2 по M-NN-29. Затем переместите правую ладонь к макушке и наложите правую ладонь на расположенную у основания черепа точку GB-20.

м. Сложите обе руки вместе в положении для медитации и снова мысленно отследите весь путь вдоль левой стороны тела, начиная с макушки.

н. После завершения этой процедуры работайте на правой стороне. Наложите свою левую ладонь на место, расположенное справа от центра макушки и включающее в себя три точки меридиана желчного

пузыря. В помощь открытию каналов на правой стороне тела можно использовать левую руку, но можно делать это и мысленно.

о. Теперь пройдите по обеим сторонам тела, используя для направления от точки к точке только сознание.

п. Окончание медитации: Приведите энергию в пупок из Специальных каналов (точки SP-15 по обеим сторонам пупка), соберите энергию в Котел и выполните энергетический массаж.

Ежедневная практика

А. Быстрая утренняя проверка Специальных каналов (рис. 132)

1. Выполните медитацию «Внутренняя улыбка» и сделайте шесть обходов Микрокосмической орбиты.

2. Вернитесь к пупку, расщепите энергию на две части в околопупочном Опоясывающем канале и пройдите на этом уровне до точек В-47 на обеих сторонах спины.

3. Пройдите вверх вдоль спины по Специальным каналам, включая все точки на руках и ладонях, а затем продолжайте маршрут до макушки и вниз по лицу до точки SP-15.

4. Вытяните энергию из точек SP-15 (по обе стороны от пупка), объедините два потока энергии в единое целое, а затем ведите энергию вниз к промежности.

5. Ведите энергию через Пронизывающие каналы, включая ноги.

6. Соберите энергию в Котле и выполните энергетический массаж.

Б. Задний участок Микрокосмической орбиты: Дополнительный Опоясывающий канал

1. Эта практика используется для укрепления позвоночного столба и его защиты, но она важна также как элемент более высоких практик для защитного окутывания позвоночного столба энергией во время путешествий на «средний план».

2. Выполните Сплавление, а затем выполните медитацию «Микрокосмическая орбита». Приведите

Жемчужину к крестцу и ведите ее вверх и наружу вдоль позвоночного столба к мозгу. Окутайте энергией переднюю часть черепа и его внутренность. Верните энергию внутрь и ведите ее вниз; окутайте ею позвоночный столб по всей его длине.

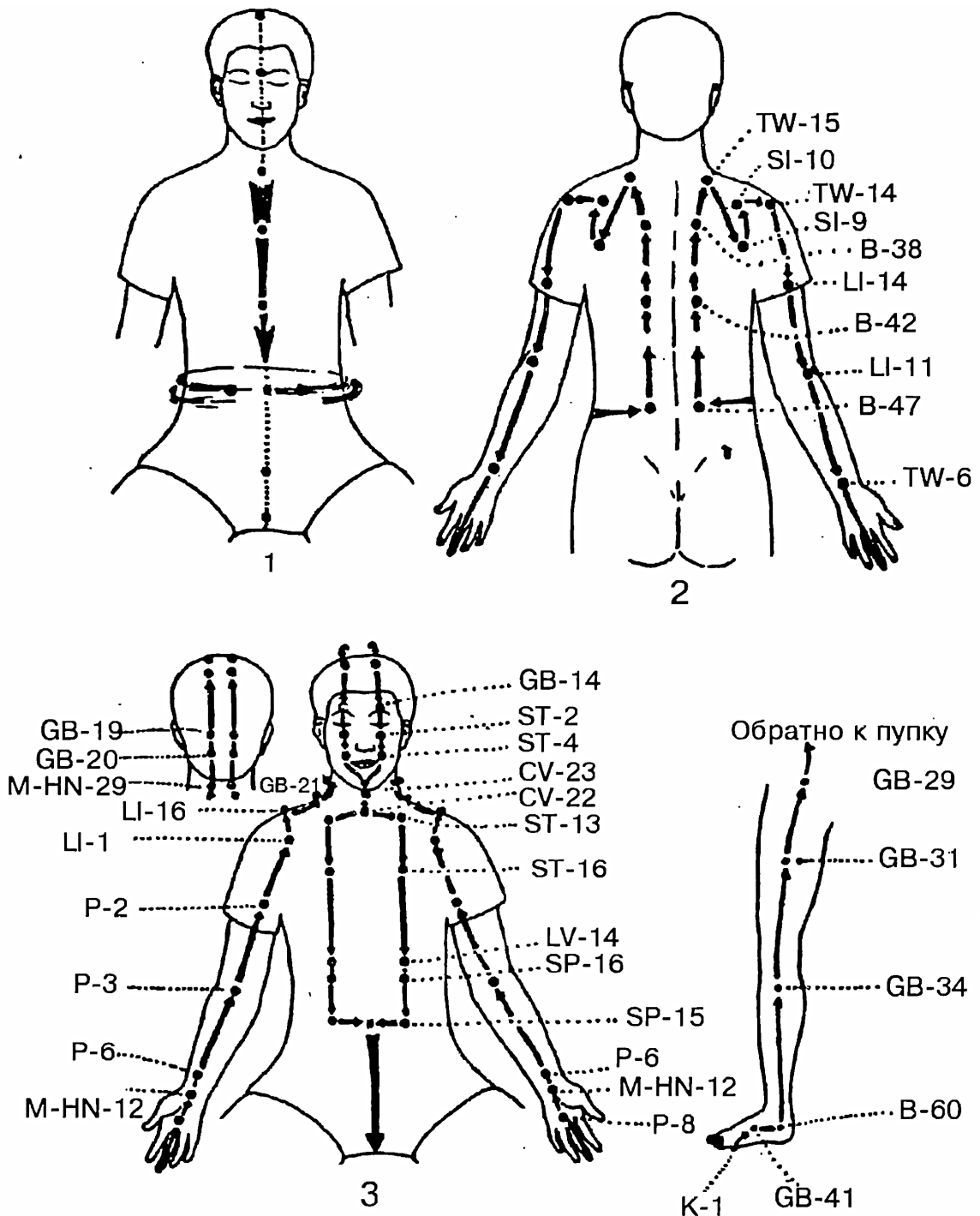


Рис. 132. Прохождение Специальных каналов

3. Снова приведите энергию в позвоночный столб, смените направление и направьте ее вниз вдоль позвоночника к крестцу.

4. Окутайте энергией Жемчужины копчик, а затем ведите ее вверх вдоль позвоночника – снова к лобной доле черепа. Окутайте энергией Жемчужины весь череп, а затем спуститесь вниз вдоль задней стороны позвоночника.

5. Снова приведите Жемчужину в позвоночник и повторите все столько раз, сколько пожелаете.

В. Пронизывание энергией — соски

1. Начните с точки ST-16, расположенной несколько выше сосков. (У женщин эта точка чуть выше, чем у мужчин.)

2. Жемчужина начинает закручиваться по спирали из точки ST-16, повторяя контуры тела. При своем движении по спирали она пронизывает поверхность тела с обеих сторон, выходя наружу и возвращаясь в тело по контурам, напоминающим крылья бабочки (рис. 133).

3. Спираль постепенно раскручивается, включая в себя все тело и ноги. В конечном счете спираль переходит вне тела в ауру.

4. Соберите энергию в точке ST-16.

Г. Пронизывание энергией — органы чувств

1. На глубине около полудюйма от глаз закрутите Жемчужину в виде двух «восьмерок», начиная от межбровья («Третий глаз»). Цифра восемь включает в себя левые глаз и ухо, потом правые глаз и ухо и так далее (рис. 134).

2. В конце соберите энергию в Третий глаз.

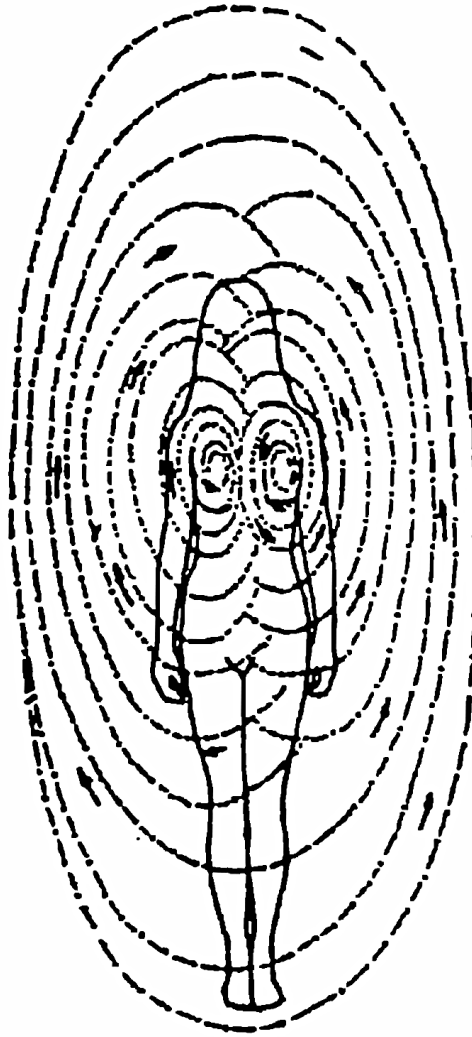


Рис. 133. Закрутите спиралью энергию из точки ST-16, расположенной над сосками. Увеличивайте спирали, пока они не охватят все тело



Рис. 134. Закрутите энергию «восьмеркой» вокруг каждого глаза и уха

Д. Сверление энергией

1. Сверлите энергией тело, закручивая Жемчужину по спирали и вонзаясь этими «сверлами» во все точки – от лба до спины.

2. Позже вы можете просверливать энергией все лицо и верхнюю часть черепа (рис. 135).

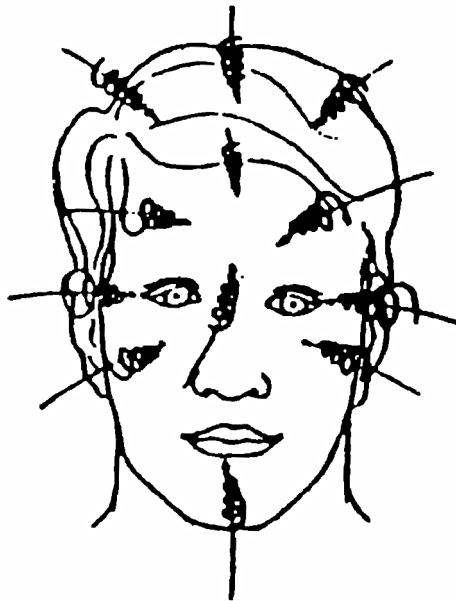


Рис. 135. Просверливайте энергией все лицо и голову

а. Пронизывание энергией от позвоночника

(1) Выполните медитации «Сплавление» и «Микрокосмическая орбита». Вдохните, выдохните и вытолкните Жемчужину наружу, так чтобы она пронзила седьмой шейный позвонок и окружила голову. То же самое сделайте с каждым шейным, грудным и поясничным позвонком (рис. 136).

(2) В конце приведите Жемчужину обратно в горло.

б. Пронизывание энергией от Третьего глаза

(1) Начиная от Третьего глаза, вытолкните Жемчужину наружу, так чтобы она закрутилась по ок-

ружности по часовой стрелке или против часовой стрелки и прошла через боковые поверхности шеи. Прodelайте это много раз, каждый раз пронизывая тело несколько ниже, пока все тело не будет охвачено. Каждая окружность должна заканчиваться в Третьем глазе (рис. 137).

(2) В конце приведите энергию из Третьего глаза к пупку и там соберите ее.

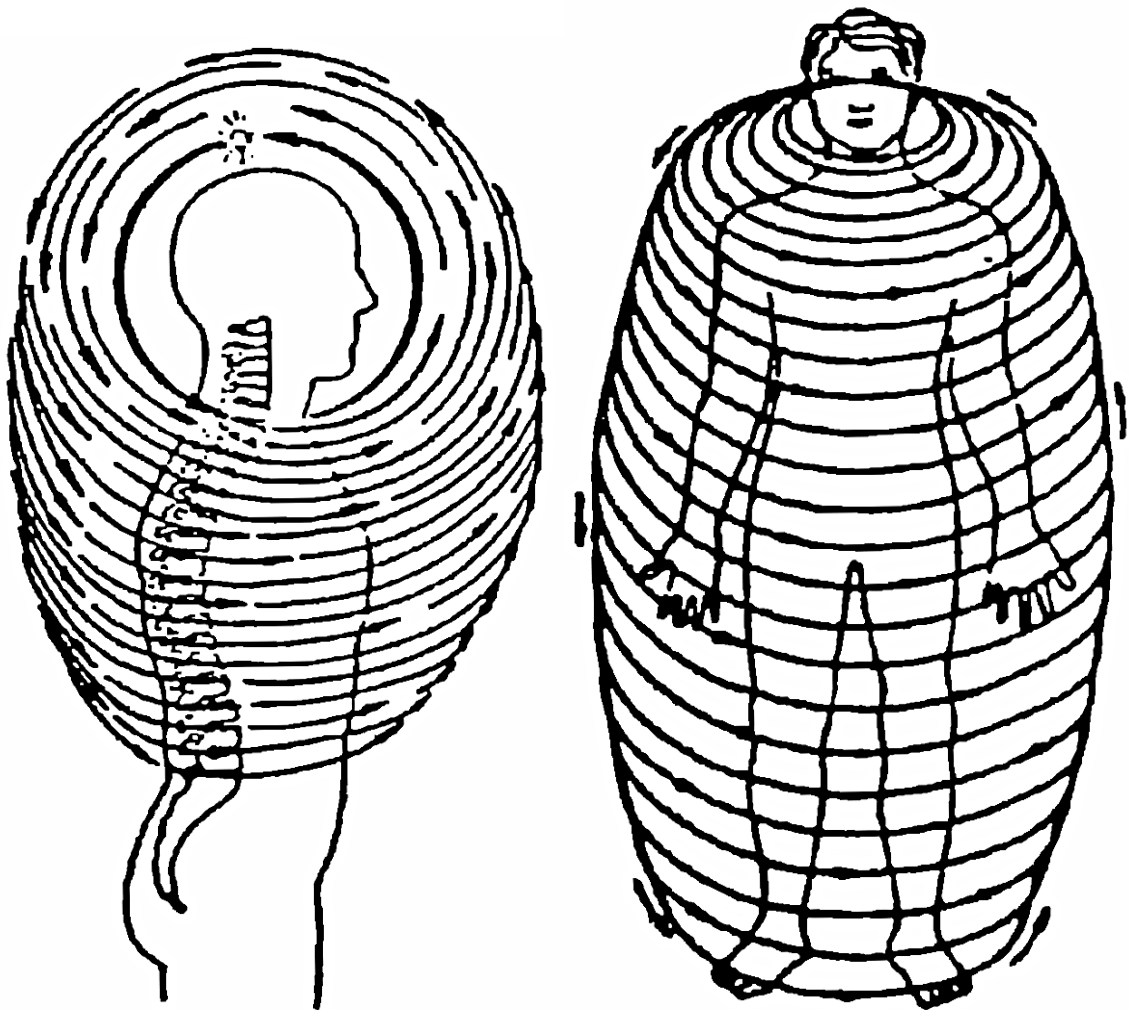


Рис. 136. Вытолкните жемчужину из горла, обойдите вокруг головы и, вернувшись вниз, пронзите позвонок

Рис. 137. Начиная от Третьего глаза и возвращаясь в него, проводите вниз последовательно возрастающие круги

Е. Запечатывание ауры

1. Эта даосская практика концентрирует свое внимание на удержании ауры, что нужно для сохранения энергии и защиты тела (рис. 138).

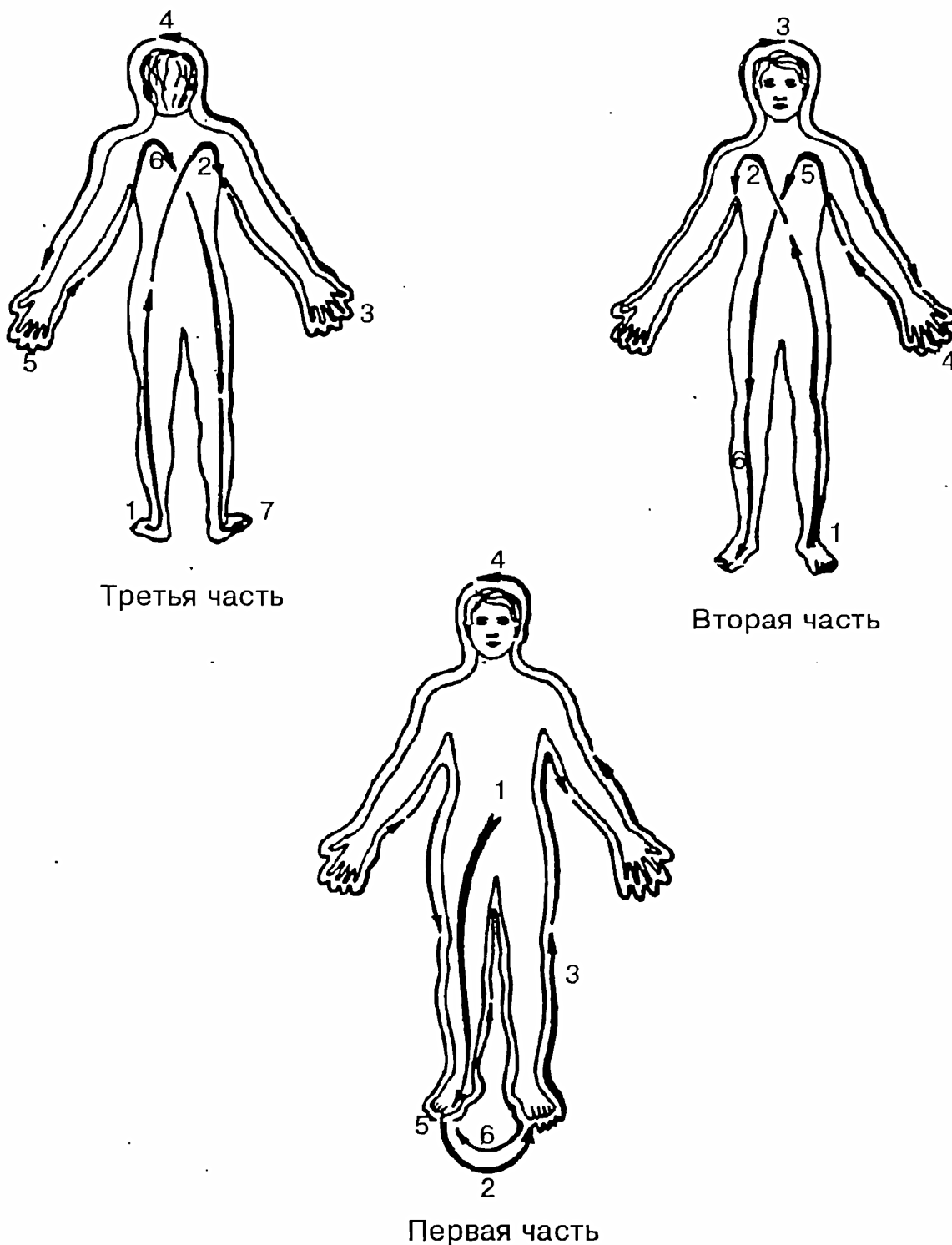


Рис. 138. Запечатывание ауры

2. Начните с пупка и спускайте энергию вдоль передней части правой ноги к большому пальцу. Перескочите от большого пальца правой ноги к большому пальцу левой ноги.

3. Далее ведите пласт энергии из большого пальца левой ступни вдоль внешней поверхности левой ноги вверх. Идите вдоль левой стороны тела к левой подмышке. Пройдите по внутренней стороне левой руки и через ее пальцы. Далее идите вдоль внешней поверхности левой руки, через левое плечо и, далее, к макушке.

4. Далее продолжайте вести слой энергии по внешней стороне правой руки, через пальцы и вдоль внутренней стороны правой руки. Спускайтесь по правой стороне тела и вдоль внешней стороны правой ноги к пальцам правой ноги. Пройдите через каждый палец, а потом ведите слой энергии вверх по внутренней стороне правой ноги, вокруг промежности, спуститесь по внутренней стороне левой ноги к ее пальцам и, для завершения процедуры, перебросьте энергию снова к пальцам правой ноги. Приведите энергию вверх и соберите ее. Если вы хотите продолжать выполнять это упражнение, не перебрасывайте энергию к пальцам правой ноги.

5. Поднимитесь вдоль передней поверхности левой ноги в левую часть полости таза. Ведите энергию наискосок через тело – через солнечное сплетение к правой ключице, а затем ведите ее вниз вдоль внутренней поверхности правой руки. Пройдите через все ее пальцы и поднимитесь вдоль внешней поверхности правой руки. Обведите слой энергии вокруг макушки, а потом ведите ее вниз вдоль внешней поверхности левой руки к ее пальцам. Поднимитесь вдоль внутренней поверхности левой руки к левой

ключице. Далее ведите энергию вниз вдоль передней части тела, снова пройдя его накрест, через солнечное сплетение к правому бедру, а затем вниз вдоль передней поверхности правой ноги.

6. Ведите энергию вверх вдоль задней поверхности левой ноги и накрест к правой лопатке. Идите далее вдоль внутренней поверхности правой руки, через пальцы правой руки, вверх вдоль внешней поверхности правой руки, через макушку, вниз по внешней стороне левой руки, вверх по внутренней стороне левой руки к левой лопатке. Пересеките тело вниз и направо и вдоль задней поверхности правой ноги спуститесь к ее пальцам. Приведите энергию вверх и соберите ее.



СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|---------------------------------------|---|
| Учитель Мантак Цзя и Маниван Цзя..... | 5 |
|---------------------------------------|---|

Введение в

СПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

| | |
|---|----|
| 1. ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ..... | 10 |
| 2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ ВСЕЛЕННЫМИ..... | 11 |
| 3. ВСЕЛЕНСКАЯ СИЛА, СИЛА КОСМИЧЕСКИХ ЧАСТИЦ И СИЛА ЗЕМЛИ..... | 12 |
| 4. ЛЮДИ ЗАВИСЯТ ОТ РАСТЕНИЙ, ЖИВОТНЫХ И МИНЕРАЛОВ КАК ИСТОЧНИКОВ ВСЕЛЕНСКОЙ СИЛЫ..... | 14 |
| 5. СИЛЫ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ ВСЕЛЕННОЙ, ЗЕМЛИ И ЧЕЛОВЕКА..... | 16 |
| 6. ПРАКТИКА СПЛАВЛЕНИЯ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ..... | 18 |
| 7. ЖЕМЧУЖИНА – СУЩНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛ ЧЕЛОВЕКА..... | 23 |
| 8. В СИСТЕМЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО ПРАКТИКА СПЛАВЛЕНИЯ ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ НА ТРИ ЧАСТИ..... | 24 |

ОПИСАНИЕ СПЛАВЛЕНИЯ I

| | |
|--|-----------|
| Часть 1. Основная практика..... | 27 |
| Формула 1. Образование четырех багуа, слияние энергии и формирование Жемчужины в центре контроля..... | 27 |
| Формула 2. Балансирование энергии органов для достижения внутреннего покоя и гармонии..... | 28 |
| Формула 3. Связывание органов чувств с внутренними органами; самоконтроль органов | |

| | |
|--|-----------|
| чувств; запечатывание отверстий; преодоление соблазнов..... | 29 |
| Формула 4. Преобразование отрицательных эмоций каждого органа в полезную энергию.. | 29 |
| Формула 5. Создание Жемчужины, формирующей энергетическое тело, и первое перенесение сознания..... | 30 |
| Часть 2: Продвинутая практика..... | 31 |
| Формула 6. Создание образов Непорочных мальчиков или девочек и порождаемых ими животных для связи со Вселенской, Космической и Земной силами..... | 32 |
| Формула 7. Вызов Силы земли для укрепления и защиты..... | 32 |
| Формула 8. Вызов Планетарных и Звездных сил для укрепления и защиты..... | 33 |
| Формула 9. Перенос сознания в энергетическое тело в этой жизни приносит бессмертие..... | 33 |

МЕДИТАЦИЯ СПЛАВЛЕНИЯ I

| | |
|--|-----------|
| Часть первая. Основная практика сплавления I..... | 35 |
| Формула 1. Формирование четырех багуа, смешивание энергии и формирование жемчужины в центре контроля..... | 36 |
| А. Теория: четыре багуа и котел..... | 36 |
| 1. Построение багуа..... | 37 |
| 2. Месторасположение четырех багуа..... | 37 |
| 3. Расположение Котла (центральной точки человека – точки контроля)..... | 39 |
| Б. Практика Формулы I..... | 40 |
| 1. Примите исходное положение..... | 40 |
| 2. Выполните медитацию «Внутренняя улыбка»..... | 41 |

| | |
|--|----|
| 3. Сформируйте переднее багуа..... | 43 |
| 4. Сформируйте заднее багуа..... | 44 |
| 5. Спиралью направьте энергию переднего и заднего багуа в Котел..... | 44 |
| 6. Создайте правое багуа..... | 45 |
| 7. Создайте левое багуа..... | 45 |
| 8. Спиралью направьте энергию левого и правого багуа в Котел..... | 46 |
| 9. Сформируйте Жемчужину..... | 46 |
| 10. Зафиксируйте и запрограммируйте Жемчужину посредством вербальных Формул самовнушения..... | 48 |
| 11. Переместите Жемчужину на Микрокосмическую орбиту..... | 48 |
| 12. Соберите энергию..... | 54 |
| 13. Завершите медитацию энергетическим массажем..... | 54 |
| С. Цель сосредоточения осознания в Жемчужине..... | 54 |
| Формула 2. Уравновешивание энергии органов для достижения внутреннего покоя и гармонии..... | 57 |
| А. Теория: Точки сбора внутренних органов..... | 57 |
| 1. Точка сбора энергии почек (мочевого пузыря)..... | 57 |
| 2. Точка сбора энергии сердца/тимуса (тонкого кишечника)..... | 57 |
| 3. Точка сбора энергии печени (желчного пузыря)..... | 58 |
| 4. Точка сбора энергии легких (толстого кишечника)..... | 58 |
| 5. Точка сбора энергии селезенки/поджелудочной железы (желудка)..... | 58 |

| | |
|---|----|
| Б. Процедура уравнивания энергии органов..... | 59 |
| В. Практическое выполнение Формулы 2..... | 59 |
| 1. Начните с медитации «Внутренняя улыбка»..... | 59 |
| 2. Создайте переднее багуа..... | 59 |
| 3. Сбалансируйте энергии почек и сердца..... | 59 |
| 4. Закрутите спиралью и направьте энергии сердца и почек в переднее багуа..... | 63 |
| 5. Сбалансируйте энергии легких и печени..... | 63 |
| 6. Закрутите спиралью и направьте энергии печени и легких в переднее багуа..... | 67 |
| 7. Тяните энергию селезенки в переднее багуа..... | 68 |
| 8. Сформируйте заднее багуа и смешайте энергии задних точек сбора..... | 68 |
| 9. Направьте энергии из переднего и заднего багуа в Котел..... | 70 |
| 10. Сформируйте правое багуа и смешайте энергии из точек сбора, расположенных справа..... | 71 |
| 11. Сформируйте левое багуа и смешайте энергии точек сбора, расположенных слева..... | 72 |
| 12. Тяните энергии из правого и левого багуа в Котел..... | 73 |
| 13. Сконденсируйте энергии в очищенную Жемчужину..... | 73 |
| 14. Зафиксируйте в Жемчужине чувства покоя и гармонии..... | 73 |
| 15. Переместите Жемчужину на Микрокосмическую орбиту..... | 73 |
| 16. Соберите энергию и выполните энергетический массаж..... | 74 |

| | |
|--|----|
| Формула 3. Связывание органов чувств с внутренними органами; самоконтроль органов чувств; запечатывание отверстий; преодоление соблазнов..... | 76 |
| А. Теория..... | 76 |
| 1. Уши – почки..... | 76 |
| 2. Язык – сердце..... | 76 |
| 3. Глаза — печень..... | 77 |
| 4. Нос — легкие..... | 77 |
| 5. Рот – селезенка..... | 77 |
| Б. Процедура установления связи между органами чувств и внутренними органами..... | 79 |
| В. Практическое выполнение Формулы 3..... | 80 |
| 1. Примите правильное положение..... | 80 |
| 2. Выполните медитацию «Внутренняя улыбка»..... | 80 |
| 3. Помассируйте органы чувств и внутренние органы..... | 80 |
| 4. Сосредоточьте внимание на ушах и почках..... | 80 |
| 5. Сосредоточьте внимание на языке и сердце..... | 81 |
| 6. Соберите сущностные энергии в переднее багуа и смешайте их..... | 82 |
| 7. Сосредоточьте внимание на глазах и печени..... | 83 |
| 8. Сосредоточьте внимание на носе и легких... .. | 84 |
| 9. Смешайте сущностные энергии глаз/печени и носа/легких в переднем багуа..... | 84 |
| 10. Сосредоточьте внимание на рте и селезенке..... | 85 |
| 11. Сформируйте заднее, правое и левое багуа и соберите их энергии в Котел..... | 86 |
| 12. Сформируйте Жемчужину..... | 87 |
| 13. Утвердите самоконтроль, зафиксировав и запрограммировав Жемчужину словесными Формулами..... | 87 |

| | |
|---|-----------|
| 14. Переместите Жемчужину в промежность... | 87 |
| 15. Соберите энергию и выполните энергетический массаж..... | 87 |
| Формула 4. Преобразование отрицательных эмоций каждого органа в полезную энергию.. | 88 |
| А. Теория: Отношения между внутренними органами и эмоциями..... | 88 |
| Б. Практика Формулы 4..... | 93 |
| 1. Пошлите улыбку вниз, в органы..... | 93 |
| 2. Сформируйте переднее багуа..... | 93 |
| 3. Осознайте страх в почках..... | 93 |
| 4. Осознайте раздражительность в сердце..... | 93 |
| 5. Закрутите в спираль, смешайте и преобразуйте энергию сердца и почек в переднем багуа..... | 94 |
| 6. Ощутите гнев в печени..... | 95 |
| 7. Осознайте печаль и подавленность в легких..... | 96 |
| 8. Закрутите в спираль, смешайте и преобразуйте энергию печени и легких в переднем багуа..... | 97 |
| 9. Осознайте беспокойство в селезенке..... | 97 |
| 10. Направьте по спирали всю оставшуюся отрицательную энергию в переднее багуа. | 97 |
| 11. Практика внутреннего наблюдения..... | 98 |
| 12. Очиститесь от отрицательной энергии и освободите место для положительной..... | 99 |
| 13. Позвольте энергии добродетели расти во внутренних органах..... | 99 |
| 14. Преобразование отрицательной энергии как наиболее мощный акт всепрощения..... | 100 |
| 15. Проецируйте вовне внутреннюю добродетель для усиления энергии добродетели.... | 100 |
| 16. Практика внешнего наблюдения и обучение искусству непривязанности..... | 101 |

| | |
|--|------------|
| 17. Подготовьте тело к восприятию Силы вселенной..... | 102 |
| 18. Улучшение психологического состояния внутренних органов..... | 103 |
| 19. Сформируйте заднее, правое и левое багуа и собранные в них энергии переведите в Котел..... | 106 |
| 20. Сформируйте Жемчужину..... | 106 |
| 21. Вращение Жемчужины по Микрокосмической орбите..... | 106 |
| 22. Практикуйте энергетический массаж..... | 107 |
| Формула 5. Создание Жемчужины, формирующей энергетическое тело..... | 108 |
| А. Процедура создания более совершенной Жемчужины..... | 108 |
| Б. Практика создания Жемчужины с помощью Формулы 5..... | 108 |
| 1. Начните с переднего багуа и смешивайте энергию из передних точек сбора энергии. | 108 |
| 2. Образование заднего, правого и левого багуа и направление собранной в них энергии в Котел..... | 109 |
| 3. Конденсация энергии в очищенную Жемчужину золотистого цвета..... | 110 |
| В. Работа с Жемчужиной..... | 110 |
| 1. Циркуляция Жемчужины по Микрокосмической орбите..... | 110 |
| 2. Активизация черепной и крестцовой помп для открытия темени..... | 111 |
| 3. Поиски Ведущего света..... | 115 |
| 4. Поднятие Жемчужины над макушкой..... | 115 |
| 5. Возобновление работы черепной помпы; втягивание Жемчужины назад на Микрокосмическую орбиту..... | 115 |

| | |
|--|------------|
| 6. Продвинутая стадия: управление Жемчужиной над физическим телом..... | 117 |
| 7. Завершение практики..... | 118 |
| Г. Создание тел инь и ян (тела души, или энергетического тела, и духовного тела) для путешествия в космическое пространство..... | 118 |
| 1. Энергетическое тело рождается из Изначальной силы – повторное рождение..... | 118 |
| 2. Энергетическое тело подобно новорожденному ребенку..... | 119 |
| 3. Преобразование Инь-тела в ян-тело означает начало перенесения сознания..... | 119 |
| 4. Для чего нужно путешествовать в пространстве..... | 120 |
| Д. Как развить энергетическое тело..... | 121 |
| 1. Использование Жемчужины для создания энергетического тела..... | 121 |
| 2. Создание энергетического тела..... | 121 |
| 3. Перенесение Микрокосмической орбиты на энергетическое тело..... | 128 |
| 4. Создание защитной оболочки вокруг энергетического тела..... | 131 |
| 5. Создание большого пузыря, образующего защитную оболочку для обоих тел..... | 131 |
| 6. Втягивание энергетического тела и большого защитного пузыря при окончании занятий..... | 133 |
| Часть вторая. Продвинутый уровень практики сплавления I..... | 136 |
| Формула 6. Формирование образов непорочных мальчиков или девочек и порождаемых ими животных для связи со Вселенской, Космической и Земной силами..... | 138 |

| | |
|--|------------|
| А. Использование образов детей и животных для придания формы чистой энергии..... | 138 |
| Б. Практика создания образов непорочных мальчиков или девочек и порождаемых ими животных..... | 139 |
| 1. Чистая энергия почек рождает образ голубого непорочного ребенка и оленя..... | 139 |
| 2. Сущность сердца рождает образ красного непорочного ребенка и фазана..... | 141 |
| 3. Чистая энергия печени рождает образ зеленого непорочного ребенка и дракона..... | 142 |
| 4. Сущность легких рождает образ белого непорочного ребенка и тигра..... | 143 |
| 5. Чистая энергия селезенки рождает образ желтого непорочного ребенка и птицы Феникс..... | 144 |
| В. Использование образов непорочных мальчиков или девочек и животных для создания защитных колец внутри вашего тела..... | 145 |
| Г. Жемчужина соединяется со Вселенской, Космической и Земной силами для передачи энергии детям и животным..... | 146 |
| Д. Окончание медитации..... | 147 |
| Формула 7. Вызовите Силу Земли для усиления и защиты..... | 148 |
| А. Чистая энергия почек привлекает Силу Земли в образе большой синей/черной черепахи..... | 148 |
| Б. Чистая энергия сердца привлекает Силу Земли в образе красного фазана..... | 149 |
| В. Чистая энергия печени привлекает Силу Земли в образе зеленого дракона..... | 150 |
| Г. Чистая энергия легких привлекает Силу Земли в образе белого тигра..... | 152 |
| Д. Чистая энергия селезенки привлекает Силу Земли в образе желтой птицы Феникс..... | 154 |

| | |
|--|------------|
| Е. Образуйте из животных Земной Силы защитное кольцо и огненный купол..... | 154 |
| Ж. Создайте энергетическое тело..... | 158 |
| З. Окончание медитации..... | 158 |
| Формула 8. Вызов сил планет и звезд для усиления и защиты..... | 160 |
| А. Жемчужина — следствие успешности вашей практики..... | 160 |
| Б. Создайте полностью законченную Жемчужину; выпустите Жемчужину через макушку и поддерживайте ее над ней..... | 161 |
| В. Вызовите Силы планет..... | 162 |
| 1. Вызов в энергетическое тело силы Меркурия..... | 162 |
| 2. Вызов в энергетическое тело силы Марса.... | 166 |
| 3. Вызов в энергетическое тело силы Юпитера..... | 168 |
| 4. Вызов в энергетическое тело силы Венеры. | 168 |
| 5. Вызов в энергетическое тело силы Сатурна | 169 |
| 6. Осознайте пять планет, окружающих энергетическое тело..... | 170 |
| Г. Разместите планеты на орбите вокруг своего энергетического тела и впитывайте в нем их силы..... | 171 |
| 1. Начните с движения Марса по орбите вокруг вашего энергетического тела..... | 171 |
| 2. Движение Марса активизирует орбиты других планет вокруг энергетического тела..... | 171 |
| 3. Сатурн создает защитный купол над макушкой..... | 171 |
| 4. Впитывайте силы планет в свое энергетическое тело..... | 171 |
| Д. Энергетическое тело передает силы планет и звезд в макушку..... | 172 |

| | |
|---|-----|
| 1. «Хрустальная комната» под макушкой служит призмой, в которой собираются силы планет..... | 172 |
| 2. Силы Полярной Звезды и созвездия Большой Медведицы светят на макушку..... | 172 |
| 3. Сконденсированные силы сущностей возвращаются к Изначальной силе..... | 172 |
| Е. Земная сила непорочных детей и животных устанавливает взаимосвязь с силами планет и звезд..... | 175 |
| 1. Осознайте непорочных детей, внутренних животных, а также планеты и звезды..... | 175 |
| Ж. Окончание упражнения..... | 177 |
| 1. Сконденсируйте энергию тела в Жемчужину..... | 177 |
| 2. Втяните Жемчужину и направьте ее на Микрокосмическую орбиту..... | 177 |
| 3. Впитайте силы планет, звезд и Силу Земли..... | 177 |
| 4. Соберите энергию..... | 177 |
| 5. Выполните энергетический массаж..... | 177 |
| Формула 9. Перенесение сознания в энергетическое тело в этой жизни приносит бессмертие.. | 178 |
| А. Перенесение Микрокосмической орбиты в энергетическое тело..... | 178 |
| Б. Сформируйте защитную оболочку..... | 179 |
| В. Сформируйте большой пузырь, охватывающий оба тела и образующий для них защитную оболочку..... | 182 |
| Г. Впитайте все силы в оба тела..... | 182 |
| Д. Втяните энергетическое тело и большой защитный пузырь..... | 186 |
| Е. Защитная оболочка остается..... | 188 |
| Ж. Впитывайте силы в Жемчужину или непосредственно в те органы, которые являются их источником..... | 189 |
| З. Окончание занятий..... | 190 |

| | |
|--|------------|
| Краткая сводка всех практик «Сплавление пяти первоэлементов I»..... | 191 |
| А. Создайте Жемчужину..... | 191 |
| Б. Создайте образы непорочных детей и защитных животных..... | 191 |
| В. Вызовите Силы Земли в качестве защиты и источника энергии..... | 193 |
| Г. Осуществляйте циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической орбите..... | 195 |
| Д. Сформируйте энергетическое тело..... | 195 |
| Е. Вызовите силы планет..... | 196 |
| Ж. Перенесите Микрокосмическую орбиту в энергетическое тело..... | 199 |
| З. Образуйте защитную оболочку и большой защитный пузырь вокруг физического и энергетического тел..... | 199 |
| И. Сконденсируйте и соберите энергию..... | 199 |
| К. Завершите практику..... | 200 |
| Л. Практикуйте Сплавление первоэлементов ежедневно..... | 200 |
| Краткое описание продвинутой практики..... | 201 |
| Краткое описание более продвинутой практики... | 202 |
| Краткое описание самой продвинутой практики.. | 204 |
| Ежедневное использование Сплавления пяти первоэлементов..... | 205 |

СПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ II

| | |
|---|------------|
| Введение в сплавление пяти первоэлементов II.. | 212 |
| ЦЕЛИ ПРАКТИКИ СПЛАВЛЕНИЯ..... | 212 |
| ЖЕМЧУЖИНА – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ..... | 214 |
| СИСТЕМА ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО ПОДРАЗДЕЛЯЕТ СПЛАВЛЕНИЕ НА ТРИ ЧАСТИ..... | 215 |
| а. Сплавление пяти первоэлементов I..... | 215 |

| | |
|--|-------------------|
| б. Сплавление пяти первоэлементов II..... | 216 |
| в. Сплавление пяти первоэлементов III..... | 216 |
| Описание Сплавления II..... | 218 |
| А. Вращивание добродетелей..... | 218 |
| Б. Открытие четырех новых каналов..... | 220 |
| Практика Сплавления II..... | 222 |
| <i>I. Цикл порождения: вращивание энергии добродетелей.....</i> | <i>222</i> |
| А. Теория..... | 222 |
| 1. Гармония сбалансированной энергии..... | 222 |
| 2. Положительные качества, или добродетели | 223 |
| 3. Что такое сострадание?..... | 224 |
| 4. Цикл порождения..... | 225 |
| Б. Практика медитации в Цикле порождения..... | 227 |
| 1. Спинномозговое дыхание..... | 227 |
| 2. Позиция..... | 228 |
| 3. Выполните практику Сплавления I..... | 228 |
| 4. Начало практики Сплавления II: Цикл порождения..... | 231 |
| <i>II. Пронизывающие каналы.....</i> | <i>244</i> |
| А. Теория Пронизывающих каналов..... | 244 |
| Б. Процедура открытия Пронизывающих каналов..... | 246 |
| В. Практика открытия Пронизывающих каналов.. | 253 |
| 1. Сформируйте Жемчужину и пошлите ее к промежности..... | 253 |
| 2. Стадия первая: пронизывающие каналы ниже диафрагмы..... | 255 |
| 3. Стадия вторая: пронизывающие каналы ниже шеи..... | 260 |
| 4. Стадия третья: доведение Пронизывающих каналов до макушки..... | 263 |
| 5. Продолжение трех Пронизывающих каналов над макушкой..... | 266 |

| | |
|--|------------|
| 6. Стадия четвертая: каналы, проходящие через ноги, и продолжение Пронизывающих каналов в землю..... | 267 |
| 7. Далее мужчины и женщины выполняют практику различным образом..... | 270 |
| 8. Окончание медитации..... | 273 |
| III. Опоясывающий канал..... | 273 |
| А. Теория Опоясывающего канала..... | 273 |
| Б. Процедура формирования Опоясывающего канала..... | 274 |
| В. Практика формирования Опоясывающего канала..... | 275 |
| Г. Теперь мужчины и женщины выполняют практику по-разному..... | 281 |
| IV. Энергетическое тело..... | 284 |
| V. Тело духа..... | 286 |
| А. Стадия первая..... | 286 |
| Б. Стадия вторая..... | 288 |

СПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ III

| | |
|--|------------|
| Введение в практику сплавления III..... | 290 |
| А. Канал Большого регулятора..... | 290 |
| 1. Функции Канала Большого регулятора..... | 290 |
| 2. Болезни, связанные с Каналом Большого регулятора..... | 291 |
| Б. Канал Большого моста..... | 291 |
| 1. Функции Канала Большого моста..... | 291 |
| 2. Болезни, связанные с Каналом Большого моста..... | 292 |
| В. Основные положения Сплавления III..... | 292 |
| Практика сплавления III..... | 294 |
| А. Найдите местоположение точек от GB-17 до ST-4..... | 294 |

| | |
|---|------------|
| Б. Откройте точки от GB-17 до ST-4..... | 297 |
| В. Найдите местоположение точек от CV-23 до SP-4..... | 299 |
| Г. Откройте левую сторону от точки GB-17 до точки SP-4..... | 305 |
| Д. Найдите местоположение и откройте точки от К-1 до GB-20..... | 308 |
| Е. Практика прохождения всего левого маршрута... | 323 |
| Ежедневная практика..... | 326 |
| А. Быстрая утренняя проверка Специальных каналов..... | 326 |
| Б. Задний участок Микрокосмической орбиты: Дополнительный Опоясывающий канал..... | 326 |
| В. Пронизывание энергией — соски..... | 328 |
| Г. Пронизывание энергией — органы чувств..... | 328 |
| Д. Сверление энергией..... | 330 |
| Е. Запечатывание ауры..... | 332 |